

پاکستان کا پہلا کوئنگ میگزین

قیمت = 90 روپے

اگست 2012ء

دستِ خوان

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک راہنما جریدہ

عید کی



www.urdu novels pk.com

اعجاز مسیحائی

بریک فاسٹ سیریلز

عید کی رونقیں

زیابیطس اور روزہ

فہرست

مستقل سلسلے

| | |
|----|----------------|
| 6 | اداریہ |
| 8 | اسلام |
| 10 | چٹھی آئی ہے |
| 39 | پکائیں/کھلائیں |
| 88 | ہنرمند |
| 89 | آپ کا صفحہ |
| 90 | باغبانی |
| 95 | بک میل |
| 96 | شاعری |
| 97 | افسانہ |

بون بون چکن

42



34

لیڈیز فورم

| | |
|----|--------|
| 78 | انتخاب |
| 80 | صحت |

سنگھار

| | |
|----|-------------|
| 32 | نپس |
| 66 | خوبصورت جلد |

صحت عامہ

| | |
|----|------------------|
| 11 | ہیلتھ گائیڈ |
| 14 | معدہ کا خیال |
| 16 | ہلکی پھلکی ورزش |
| 18 | نئی تحقیق |
| 20 | صحت مند رہیں |
| 22 | ذیابیطس میں روزہ |

www.urdunovels.pk.com

سیر سپاٹے

| | |
|----|----------------|
| 84 | ایک اپوائنٹمنٹ |
|----|----------------|

| | |
|----|-------|
| 68 | زندگی |
| 70 | ایٹوز |
| 72 | حقائق |
| 74 | کمر |

گھر آشیانہ

| | |
|----|-------------------|
| 86 | مید پر گھر سچائیں |
|----|-------------------|

والدین اور بچے

| | |
|----|-----------------|
| 76 | بچوں کی امید |
| 77 | بریک فاسٹ سیریز |

خاص الخاص

| | |
|----|---------------|
| 26 | عید کی رفقتیں |
| 28 | ایدمی ہوم |



20

28

باتوں کا دسترخوان

دسترخوان

جلد نمبر 15۔ اگست 2012ء / شمارہ نمبر 4

مینیجنگ ایڈیٹر

ریاض احمد منصور

ایڈیٹر

کنول بانو

ایڈیٹر مل اسٹنٹ

مدیرہ انچارج

نیچر ایڈورٹائزنگ لاہور

محکمہ پاشا

فون: 92-21-3 5728586

لے آؤٹ رڈ میڈیا ٹنگ

نیم احمد

خط و کتابت و ترسیل ذیل کے لئے ہے

دسترخوان

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 11

ایکس پلش، وائٹس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 92-21-35805391-3

فکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

dastarkhuan.magazine@hotmail.com

قیمت شمارہ: 90 روپے

تقسیم کاربرائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسلام آباد، صدر کراچی

فون نمبر: 92-21-35681520-35688828

پبلشر

ریاض احمد منصور نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ

لیمٹڈ) کراچی سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ "دسترخوان" پلاٹ

نمبر C-4، 11 کمرشل اسٹریٹ نمبر 11، ایکس پلش،

وائٹس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

ایک بار پھر ماہ رمضان ہے اور ہمارے ملک کا پھر وہی حال ہے، اس ماہ مبارک کی ابتداء سے پہلے حکمران کتنے ہی وعدے کیوں نہ کر لیں لیکن ہوتا وہی ہے جو انہوں نے ٹھان رکھا ہے۔ پاکستان بنیادی طور پر زرعی ملک ہے، کھیتی باڑی غلہ بانی، کاشتکاری سب ایک ہی نظام کے مختلف حصے ہیں، ان کے ذریعے ملک کے غذائی قحط پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسا صرف اس وقت ہوگا جب ملک کی باگ ڈور سنبھالنے والے اس ضمن میں کوئی مربوط پلاننگ کریں۔ ایک زرعی ملک میں غذا اور غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضافہ سمجھ نہیں آتا۔ خدا نخواستہ ہم اتنے بھی غریب نہیں کہ صرف ماہ رمضان میں کھانے کے ڈوڈے چکائیں اور خود بھی ان ہتھکنڈوں کا حصہ بن جائیں۔ پہلے رمضان کو ہی میں نے علی الصبح سڑکوں پر بھیڑ چال کے مناظر عام دیکھے، ایک بڑا ایکسپنٹ دیکھا جس میں کئی لوگ جاں بحق ہو گئے، لوگوں کو لڑتے جھگڑتے دیکھا۔ یہ بات صاف ہے کہ روزے کی حالت میں سستی کا غلبہ رہتا ہے اور ملازمت پیشہ افراد جلد از جلد گھر پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں مگر یہ ضروری نہیں کہ سب بیک وقت اپنی منزل پالیں۔ روزہ دار کا اولین فرض اپنے نفس کو اپنے تابع کرنا ہے تقویٰ پر بیزگاری اپنانا ہے جبکہ ایسا نہیں ہوتا لہذا لوگ عام دنوں سے زیادہ اس ماہ میں غصے، گالم گلوچ اور بدتمیزی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ 14 اگست بھی قریب ہے اور کچھ ہی دنوں میں سبز ہلالی پرچم ہر دوسرے گھر کی چھت، بالکونی، میسر پر لہراتا ہوا نظر آئے گا۔ یہ پرچم اور اس کے سائے تلے رہنے والے ہم لوگ اب اپنا یوم آزادی بھولتے جا رہے ہیں۔ اس کی وجہ حالات و وقت کی تبدیلی نہیں ہو سکتی کیونکہ وقت روایات اور تہواروں کے تابع ہی جز ہوتا ہے۔ بنیادی اجزائے ترکیبی ہمیشہ وہی رہتے ہیں۔

اس حوالے سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ چونکہ اب ہم نام نہاد ترقی کرنے والوں میں شامل ہو چکے ہیں اور سوچنا چھوڑ چکے ہیں تو ضروری نہیں سمجھتے کہ اس دن کو جوش و خروش سے منائیں۔ اب یہ صرف ایک فارمیٹ رہ گئی ہے۔ بات صرف ماہ رمضان میں میانہ روی اختیار کرنے کی نہیں ہوتی، اصل مزہ تو تب ہے جب انسان اپنی ذات میں میانہ روی اختیار کر لے۔ ہر کام میں سادگی کا عنصر ساتھ رکھا جائے۔ اس بار میں نے سوچا دسترخوان کے قارئین سے میگزین کے حوالے سے کچھ کہوں۔

رمضان کا اختتام اور عید کا آغاز اگست میں ہے اسی لئے ہم نے اپنے جریڈے میں دونوں مواقعوں کے حوالے سے مواد جمع کیا ہے۔ مجھ سے اکثر دوست احباب پوچھتے ہیں کہ تمہارے میگزین کا نام تو دسترخوان ہے لیکن اس میں شائع ہونے والے مضامین وغیرہ زندگی کے ہر شعبے کی عکاسی کرتے ہیں یا تو اس کا نام تبدیل کر دو یا پھر اس میں صرف کھانے پکانے کی تراکیب اور اسی حوالے سے مضامین شائع کرو۔ میرا جواب ان کو یہی ہوتا ہے کہ دسترخوان کا مطلب ہے غذا کا بستر، اور غذا صرف جسم کو ہی نہیں دی جاتی بلکہ یہ روح کی تروتازگی کے لئے بھی ناگزیر ہے۔ میرا جریڈہ دسترخوان اسی نظریے کا احاطہ کرتا ہے کہ جب لوگ دسترخوان یا ڈائننگ ٹیبل کے اطراف بیٹھ کر کھانا تناول کرتے ہیں تو وہ زندگی کے ہر شعبے پر بات کرتے ہیں۔ اسی طرح دسترخوان میں جسم اور روح کی غذا دونوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ بیشتر قارئین کے ذہنوں میں بھی یہ فکری تضاد پایا جاتا ہوگا۔ امید کرتا ہوں اب آپ دسترخوان کے مقصد کو سمجھ جائیں گے۔

ریاض احمد منصور

مستقل سلسلے اسلام

(۱) شرح کے مطابق اپنی آرائش کرنا (۲) غسل کرنا (۳) مسواک کرنا (۴) حسب استطاعت عمدہ اور پاک و صاف کپڑے پہننا (۵) خوشبو لگانا (۶) صبح سویرے جلدی اٹھنا (۷) عید گاہ میں بہت جلدی جانا (۸) نماز عید کے لئے صبح صادق کے بعد عید گاہ جانے سے پہلے کوئی بھی چیز کھانا اور عید الاضحیٰ میں نماز عید کے بعد اپنی قربانی کے گوشت میں سے کھانا مستحب ہے (۹) عید الفطر میں عید گاہ جانے سے پہلے صدقہ فطر ادا کرنا (۱۰) عید کی نماز عید گاہ میں پڑھنا (۱۱) نماز عید کے لئے ایک راستے سے عید گاہ جانا اور دوسرے راستے سے واپس آنا (۱۲) عید گاہ جانے سے پہلے راستے میں "اللہ اکبر اللہ اکبر لا الہ الا اللہ واللہ اکبر اللہ اکبر واللہ اکبر" استغاثہ کرتے ہوئے جانا (عید الاضحیٰ میں قدرے بلند آواز سے کہنا) (۱۳) سواری کے بغیر پیدل عید گاہ جانا حضور نبی پاک ﷺ عید گاہ جانے سے پہلے بھجور (حلاق اعداد میں) تناول فرماتے۔ عید کی نماز کے بعد امام کا خطبہ سنتا واجب ہے۔ عید گاہ سے واپس کا سفر دوسرے راستے سے کیا جائے یہ عمل بھی مسنون و مستحب ہے کیونکہ ہر گلی اور ہر راستے پر ملائکہ مسلمانوں کے لئے دعا کرتے ہیں۔ حضرت جابر بیان فرماتے ہیں کہ "عید کے دن نبی کریم ﷺ (عید گاہ آتے جاتے میں) راستہ تبدیل کرتے" اس کی متعدد حکمتیں ہو سکتی ہیں جن میں سے چند یہ ہیں۔

"دونوں راستے نمازی کی عبادت اور ذکر پر گواہی دیں۔ دونوں راستوں پر اسلامی شعار کا اظہار ہو اور دونوں راستوں پر بے نمازیوں اور اللہ کی عبادت سے غافل رہنے والوں کو اپنے عمل سے یاد خدا کی طرف مائل کیا جائے۔ ایک راستے سے جانے اور دوسرے راستے سے آنے سے آنے جانے والوں کے لئے لکھت ہوئی ہے۔ اذحام اور بیل میں کی واقع ہوتی ہے اور گڑ کا رنگ نہیں ہوتی۔ خواتین کو بھی چاہئے کہ وہ عید الفطر کی نماز عید گاہ میں ادا کریں کیونکہ آپ ﷺ نے خواتین کو بھی عید گاہ میں جانے کی خصوصی تاکید کی ہے تاکہ وہ بھی ان فیض و برکات سے مستفیع ہو سکیں جو عید گاہ میں جانے سے حاصل ہوتی ہیں۔ آپ ﷺ نے عام مسلمانوں کو خطبہ عید دینے کے بعد خواتین سے علیحدہ خطاب فرماتے اور انہیں صدقہ فطر کرنے کی تاکید کرتے۔

صدقہ فطر کے احکام:

اسلام جو کامل اور فطری دین ہے اس لئے اس نے ہر موقع پر خواہ خوشی کا ہو یا غمی کا فریوں، قیہوں اور سکینوں کا خیال رکھا ہے۔ عید کی خوشی کے موقع پر فریوں اور نادار لوگوں کو بھی اس خوشی میں شریک کرنے کے لئے اسلام نے تمام مسلمانوں پر صدقہ الفطر کو واجب قرار دیا ہے۔ کیا وجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ نے تمام مسلمانوں پر خواہ وہ غلام ہی کیوں نہ ہوں صدقہ الفطر کا ادا کرنا واجب کر دیا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فطر کا صدقہ بھوکا ایک، شام یا جو کا ایک صاع فرض کیا۔ ہر غلام اور آزاد مرد اور عورت، چھوٹے اور بڑے کی طرف سے جو مسلمان ہوں عید کی نماز کے لئے نکلنے سے پہلے صدقہ فطر ادا کرنے کا حکم فرمایا (صحیح بخاری)

صدقہ الفطر کی ادائیگی کے کئی فوائد ہیں (۱) آدمی کے روزے ہر طرح کے سبب بیکل سے چھٹ کر پاک و صاف ہو جاتے ہیں (۲) جسم و جان کا صدقہ ادا ہو جاتا ہے (۳) غریب اور نادار لوگ بھی اپنی ضروریات سے بے فکر ہو کر عید کی خوشی میں شامل ہو جاتے ہیں (۴) ایسا قیہوں اور مسکین کی امداد ہوتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے عید الفطر کا صدقہ فرض قرار دیا۔ جو روزے دار کو لغو اور گناہ سے پاک کر دیتا ہے اور مسکین کے لئے خوراک بھی ہے (ابوداؤد ابن ماجہ)

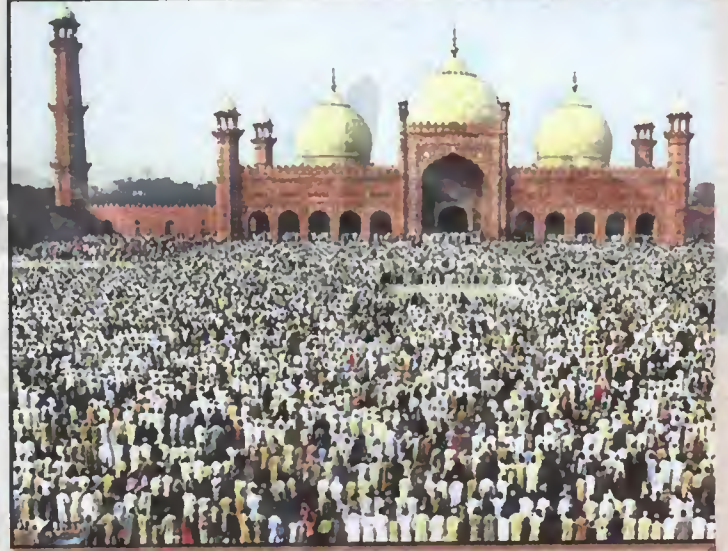
صدقہ الفطر نکلنے کا افضل وقت عید کے دن فجر کی نماز کے بعد اور عید الفطر کی نماز پڑھنے سے پہلے کا ہے۔ بعض علماء کے نزدیک عید سے ایک دو دن پہلے ادا کر دینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس لئے کہ حضرت تابع اور ابن عمر اس طرح بھی کیا کرتے تھے۔ امام شافعی اور ان کے دوسرے رفقاء کا کہنا ہے کہ غریب، فقراء، مسکین اور یہ عورتوں کی ضروریات کو ملحوظ رکھتے ہوئے اگر رمضان کے شروع میں ہی دے دیا جائے تو بھی جائز ہے۔

شوال کی پہلی تاریخ کو مسلمان عید الفطر مناتے ہیں اور اس خوشی کے دن اللہ تعالیٰ نے روزہ رکھنے کو حرام قرار دیا ہے۔ جبکہ شوال کے بقیہ مہینے میں نقلی چھ روزے رکھنے کا اجر و ثواب بہت زیادہ ہے اور احادیث میں اس کی بے حد تاکید کی ہے۔ حضرت ابوبابہ انصاریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "جو شخص نے رمضان کے روزے رکھنے کے پھر اس کے بعد شوال میں چھ دنوں کے روزے رکھے گویا اس نے ہمیشہ (یعنی سال بھر) روزے رکھے۔"

(مسلم ابوداؤد ترمذی ابن ماجہ احمد)

حضرت ثوبانؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا "جو شخص نے رمضان کے روزے رکھے اور پھر فطر (یعنی عید الفطر) کے بعد چھ روزے رکھے اس نے سال بھر کے روزے رکھے" اس لئے کہ جو شخص ایک نئی کتا ہے اس دس گنا اجر ملتا ہے۔ (احمد نسائی ابن ماجہ)

اس طرح عید الفطر کے دن تمام مسلمانوں کو خوشی منانے کے یکساں مواقع حاصل ہوتے ہیں اور مسلمان اس دن کو محدود شرع میں رہ کر مناتے ہیں نہ کہ قص و سرور اور تاج گانے کی مجلسیں منعقد کر کے۔



عید الفطر امت مسلمہ کے لئے تحفہ

رمضان المبارک کی بابرکت ساتوں کے اختتام پر خالق کائنات نے مسلمانوں کو عید الفطر کا تحفہ عطا فرمایا ہے۔ یہ دن روزہ داروں کے انعام کا دن ہے جس میں انہیں اپنی محنت کا صلہ ملتا ہے۔ روزہ دار اصل مشقت طلب عبادت کا نام ہے اور بندہ خدا یہ مشقت صرف رب کائنات کی محبت میں برداشت کرتا ہے اسی لئے رب کائنات بھی اسی بلور انعام عید الفطر عطا کرتا ہے۔ جو مسلمانوں کے لئے بڑا خوش و مسرت اور برکت و فضیلت کا پیغام ہے کہ آتی ہے۔ حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ جب مکہ کے سے ہجرت کر کے مدینہ تشریف لائے تو آپ ﷺ نے دیکھا کہ اہل مدینہ نے سال میں دو دن تفریح اور کھیل کے لئے بخش کئے ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے ان لوگوں سے پوچھا "یہ دو دن کیسے ہیں؟"

انہوں نے جواب دیا کہ ہمارے خوشی کے یہ دو دن قدیم زمانے سے چلے آ رہے ہیں۔ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا "اللہ نے ہمارے لئے ان دو دنوں کو ان سے بہتر دنوں میں تبدیل کر دیا ہے اور یہ دو دن ہیں عید الفطر اور عید الاضحیٰ۔"

رمضان المبارک کے آثار سے شیاہین قید کر دیے جاتے ہیں اور شوال کا چاند نظر آنے کے بعد ہر آدمی کو دینے جاتے ہیں جس کا مظاہرہ عید الفطر کی چاند رات کو بخوبی دیکھا جاسکتا ہے۔ جبکہ یہ چاند رات بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ اس رات اللہ تعالیٰ محذور (روزہ داروں) کو اس کی اجرت (انعام) دیتے ہیں اس لئے اس رات کو "لیلۃ الجائزہ" یعنی بدلہ دینے کی رات کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ اور اس رات کی عبادت بہت اہمیت کی حامل ہے۔ اس رات میں اللہ تعالیٰ روزہ داروں کو مہار کی محنت "مہر" عبادت اور ریاضت کا بدلہ اس طرح عطا فرماتا ہے کہ ان سے ارشاد ہوتا ہے اب تم بخشے بخشائے اپنے گھروں کو لوٹ جاؤ۔ تم نے مجھے راضی کر دیا اور میں تم سے راضی ہو گیا۔ عید کی رات کی فضیلت احادیث میں بھی منقول ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا "جو شخص ثواب کی نیت سے دو دنوں عیدوں (عید الفطر اور عید الاضحیٰ) کی راتوں میں جاگے اور عبادت میں مشغول رہے اس کا دل اس دن نہیں مرے گا جس دن سب کے دل مر جائیں گے۔"

عید الفطر دوسری الفاظ کا مجموعہ ہے یعنی عید اور فطر۔ عید۔ جو دے، بنا ہے جس کے معنی پلٹ کر آنا اور خوشی کا دن اور جہوار کے ہیں۔ معنی اصطلاح میں عید الفطر ہر سال یکم شوال کو پلٹ کر آتی رہے گی جب تک قیامت پرانہ نہ ہو جائے۔ دوسرا لفظ "فطر" اس لئے ہے کہ اس دن نماز عید سے قبل ہر مسلمان کی جانب سے صدقہ فطر ادا کیا جاتا ہے۔ جو آخرت میں نجات کا ذریعہ ہوگا۔

دنیا بھر کے مسلمان عید الفطر کو نہایت عقیدت و احترام سے مناتے ہیں اس دن کی ابتدا مسلمان عبادت سے کرتے ہیں اور اللہ سبحانہ تعالیٰ کے حضور سجدہ شکر بجالاتے ہیں کہ اس نے ان کی عبادت و ریاضت کو قبول فرما کر انہیں بخش دیا اور عید الفطر کا دن عطا کیا۔

عید کے احکام اور سنتیں:

پیارے نبی کریم ﷺ اور صحابہ کرام عید کے دن کو بھرپور طریقے سے مناتے اور اس دن کو خوشی و مسرت کے ساتھ گزارتے ہیں عید کے دن تیرہ چیزیں سنت ہیں۔

چٹھی آئی ہے

ذی الہیہؑ السلام وعلیکم اسب سے پہلے تو آپؐ کو رمضان کی ذمہ داریوں مبارک باڈ جولا کی کا شمار ”رمضان اچھا“ اپنے بہترین سرورق کے باعث دل میں گھر کر گیا اس بار تر ایک بھی بہت اچھی لکھیں لیکن اظہارِ حال، چکن اسٹو، بھری پڑا آٹ، بیف ریشم پلاؤ سب سے بہترین لکھیں۔ آرٹیکلز بھی خاصے ایسے تھے لیکن ڈاکٹر سعید کا جلد کے حوالے سے دیا جانے والا انٹرویو بہت معلوماتی لگا کیونکہ اس کے ذریعے ایسے بہت سے سوالوں کے جواب ملے جو ذہنوں میں تھے۔ اس بار فیشن کے صفحات کچھ اتنے خاص نہیں لگے۔ امید ہے کہ اگلا شمارہ چونکہ عید کا ہوگا تو وہ اس سے زیادہ بہتر ہوگا۔

(مصنف عائشہ دھوان لاہور)

ذی الہیہؑ: سب سے پہلے رمضان کی مبارک باڈ جولا کی کا میگزین بہت اچھا، ”سرورق کافی پر روشنی اور خوبصورت تھا۔ کچھ ایسا ہے کہ سرورق پر آنے والی تصویر کو دیکھتے ہی فوراً ہی میں نے اندر ریسپوز کا جائزہ لیا۔ رمضان کے اعتبار سے تمام ریسپوز بہت اچھی لکھیں۔ انشاء اللہ ضرور غرائی کروں گی۔ اگلے ماہ عید کی ریسپوز بھی زبردست دیجئے گا کہ کچھ نیا بھیجیے میں شامل ہو سکے۔ روائتی فورم اور بریانی سے بہت کرا کر تر ایک ہوں تو کیا بات ہے۔ میری طرف سے آپ کو اور آپ کی ٹیم کو بہت سی نیک تمنائیں۔

(مصنفی خالد کوچی)

ماہ رمضان کے دسرخان میگزین کا شدت سے انتظار تھا بلاخر جب ہاتھ میں آیا تو خوبصورت سرورق سے دل جیت لیا۔ جس اہتمام سے اظہارِ حال بنایا گیا ہے میں نے بھی ارادہ کر لیا ہے کہ اس رمضان میں اسی طرح سے اظہارِ حال کیا جائے۔ تر ایک میں دیئے تو تمام ہی تر ایک بھی بہت اچھی طرح بہترین ہیں لیکن خاص طور سے چکن اسٹو، اعلیٰ سرورق، برائی پڑا، گوشت لڑائی، کول اور بی ٹی فٹ بال، تھوڑی منفر دار لا جواب لکھیں۔ مطالعین کا تو کئی جواب ہی نہیں لیکن جلدی مسائل کے حوالے سے کیا ڈاکٹر سادی کا انٹرویو اچھا لگا جبکہ ڈاکٹر نسیم اسلم جیسی قابل اور باہمت خاتون کا انٹرویو بھی بہت خوب لگا۔ آپ اور آپ کی ٹیم کے لئے رمضان کی ڈیمروں پر نیک تمنائیں۔

(فضو عثمان کوچی)

اسلام وعلیکم! دسرخان میگزین کو پڑھنا اور سارے گھر میں رکھنا ایک بہت بڑا کام ہے۔ اس سلسلہ سے جس سے ہمیں ہر مرتبہ ایک نئے ٹیلنٹ منہ بہت اچھا سلسلہ ہے جس سے اس مرتبہ صدف بلوچ نے سے متعارف ہونے کا موقع ملا ہے اس مرتبہ صدف بلوچ نے کافی متاثر کیا۔ جبکہ سن گلاسز پر آرٹیکل موقع کی مناسبت سے اور قابلِ تحریف تھا۔ میری جانب سے سب اسٹاف کو رمضان اور عید کی مبارک باد۔

(مصنف مسیمہ عرفان حیدرآباد)

اسلام وعلیکم آپ لوگوں سے بہت دور ہوں مگر دل کے بہت قریب اور یہ رشتہ قائم رکھا ہوا ہے خوبصورت میگزین دسرخان نے جس میں ہر مرتبہ مجھے نئی معلومات ملتی ہیں۔ مستقل سلیبل واقعی کارآمد ہیں بالخصوص ڈاکٹر سرہندی جو معلومات دے رہے ہیں وہ قابلِ ذکر اور قابلِ توجہ ہیں۔ ڈیوئس کے حوالے سے سائنس قیصر کی تحریر اچھی لگی کیونکہ معلوماتی تھی، دسرخان کی یہ خوبی ہے کہ اس کی ہر تحریر تقریباً معلوماتی ہوتی ہے۔ میری جانب سے تمام اسٹاف کو ایڈیٹورس مبارک۔

(مصنف مدیحہ طارق کینڈا)

جولا کی کا شمارہ بہت اچھا، ”سرورق سے لے کر تر ایک کے انتخاب کی بات کی جانے تو سب بہت بہترین لگے لیکن مجھے یہ شکایت ہے کہ رمضان کے مینے کے باعث آپ کو اس بار تر ایک میں اضافہ کرنا چاہئے تھا یا لگ بگ دینی چاہئے تھی۔ خیر امید کرتی ہوں کہ اگلا شمارہ عید کے حوالے سے ہوگا۔ اس بار میرے پاس ”ڈاکٹر کا انٹرویو“ سردے رنگ گورا کرنے والی مصنوعات کے حوالے سے چھپنے والے مضامین زیادہ پسند آئے۔ فیشن کے صفحات میں وہ بات محسوس نہیں ہوئی جو پہلے تھی۔ ویسے اگر بات کی جائے تو تر ایک اور موضوع کے اعتبار سے لکھے جانے والے مضامین کے تحت میگزین بہت اچھا۔

(مصنف یاسمین انجم کوچی)

ذی الہیہؑ! اس آپ کا میگزین پچھلے کئی برسوں سے پڑھ رہی ہوں مجھے یہ میگزین اس لئے بھی پسند ہے کہ زندگی کے ہر شعبے کو اس میں شامل کیا گیا ہے۔ چاہے وہ صحت ہو یا خوبصورتی کا خیال رکھنے کے حوالے سے لکھے جانے والا کوئی آرٹیکل، لیکن مجھے معاشرے ایٹوز پر لکھے جانے والے مضامین زیادہ پسند آتے ہیں۔ نیوٹریشنسٹ زہرہ اور ماہر نفسیات ڈاکٹر سرہندی کے مستقل صفحات بہت معلوماتی لگتے ہیں۔ ایک تجویز ہے کہ کیا یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ ان کی طرح ایک ماہر جلد سے بھی مشاورت لی جائے کیونکہ خواتین میں جلدی مسائل عام ہیں اور ہر کوئی جلدی مسائل کے حل کے لئے ڈراما نو جھٹ سے رجوع نہیں کر سکتا۔ ہائی آپ کا میگزین دوسرے بہت سے میگزین سے منفرد اور معلومات ہے۔ اسی لئے میں اس کو باقاعدگی سے خریدتی ہوں۔ دعا ہے کہ آپ کا میگزین یونانی ترقی کرتا رہے اور لوگوں کو معلومات فراہم کرنے کا ذریعہ بناتا رہے۔

(شمع حامد حیدرآباد)

جولا کی کا رمضان ایڈیشن میگزین بہت اچھا لکھن مجھے یہ امید تھی کہ رمضان کے مینے کے باعث اس بار آپ لوگ تر ایک کی تعداد بڑھا دیں گے بہر حال اس کے باوجود جو بھی تر ایک میگزین میں موجود تھیں وہ سب بہت اچھی تھیں مجھے میگزین میں آنے والے مستقل سلیبل بہت زیادہ پسند ہیں خاص کر صحت اور بیوٹی کے تمام آرٹیکلز بہت ہوتے ہیں۔ اس بار کھن کے منت سے ڈیزائن خوبصورت لگے اور بچوں کی خود کشیاں رنگت گوری کرنے والی مصنوعات پر لکھے جانے والے آرٹیکل کافی معلوماتی تھے۔

(صباح شہزاد واہ کینٹ)

سحر و افطار کا دسترخوان کیسا ہونا چاہیے؟

[illegible]

فہمیں صوم و سوام میں ہے تقاضا دینا
Piles (سیر) کی شکایت ہو سکتی ہے
Over Eating (بہت زیادہ)
کھانے اور زیادہ مصالحہ

دار * مجھے

کچھ گھنٹے کے لیے۔ دورانِ رمضان اچھی متوازن غذا کے استعمال سے Blood Cholesterol بہتر ہو جاتی ہے۔ معدے کی تیزابیت Gastric Acidity کم ہو جاتی ہے۔ قیض اور دیگر مسائل کی شکایات (Digestive Problems) کافی حد تک ختم ہو جاتی ہیں اور ہم صحت مندرجہ ذیل کی رادہ کا مزین ہو جاتے ہیں۔

صاف پانی کی فراہمی

ایک نئی تحقیق کے مطابق ریت کی اعلیٰ قسم سے پانی کی صفائی کا عمل ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ اس ریت کو "سوپر سیٹ" کیا گیا ہے۔ اس کی مدد سے کم قیمت پر پانی کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس تحقیق سے ان ممالک کو فائدہ پہنچے گا جہاں صاف پانی عدم دستیاب ہے۔



تحقیق میں شامل یونیورسٹی آف ٹیکساس کے ڈاکٹر وائی کا کے مطابق جب پانی میں دھاتوں کے ہماری ذرات

آلودہ نامیاتی مادے اور مرض پیدا کرنے والے مادے شامل ہو جاتے ہیں تو اس صورت میں عموماً ریت پانی کو صاف کرنے کے لئے بہترین ہے۔ سوپر سیٹ میں سے پانی قدرے ست روئی سے گزرتا ہے لہذا یہ صفائی کے لئے موثر ثابت ہوتی ہے۔ امریکی سائنسدانوں نے کہا ہے کہ ان کی تیار کردہ ریت میں عام ریت سے زیادہ متحرک کاربن مواد ہوتا ہے اور اس وجہ سے آلودگی یا گندمی کو کسی حد تک روکنا ممکن ہے۔

دانت صاف رکھیں

برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ گندے دانتوں سے دل کی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔ برطانوی سائنسدانوں کے مطابق جو لوگ دن میں دو مرتبہ دانت صاف نہیں کرتے ان میں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ منہ میں سو جن پیدا کرنے والا بیکٹیریا دانت صاف نہ کرنے کی صورت میں خون میں شامل ہو کر دل کی دریہ والوں کو بند کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس سے پہلے گندے دانتوں سے گردے کی بیماریوں کا



تعلق جوڑا جاتا رہا ہے۔ ابھی اس ضمن میں مزید تحقیقات کی جارہی ہیں تاکہ کسی حتمی نتیجہ پر پہنچا جاسکے۔

الرجی کا علاج

بہت سے لوگوں کو اٹھوں سے الرجی ہوتی ہے، لیکن ایسے افراد کے لئے خوشخبری ہے کہ نیکو امریکی سائنسدانوں نے ایک دیرپہ علاج کے ذریعے نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اٹھوں سے ہونے والی الرجی کو اٹھوں سے ہی ختم کیا جاسکتا ہے۔ 85 بچوں پر کئے جانے والے اس تجربے میں بچوں کو روزانہ خوراک میں بتدریج اٹھوں کی مقدار بڑھائی گئی اور یہ دیکھا گیا کہ ان بچوں کو اس الرجی سے کمی محسوس ہونے لگی۔ تجربے کے طور پر بچوں کے والدین کو اٹھوں کا پاؤڈر دیا گیا تھا تاکہ وہ اسے



بچوں کی روزمرہ خوراک میں ملائیں۔ اسی طرح روزانہ اٹھوں سے کئے تقریباً ایک تہائی حصے کا اضافہ کیا جاتا رہا۔ اس تحقیق کے مطابق بائیس مہینوں کی اس مشق کے بعد 75 فیصد بچے دواؤں سے کھانے لگے اور وہ اس سے زود جی کا شکار نہیں ہوئے۔ ایک ماہ بعد دوبارہ ان بچوں کو اٹھوں کھلایا گیا تو تقریباً 28 فیصد بچے جینے کی سسکے کے اٹھوں کھا گئے تھے۔ یہ دیرپہ علاج ابھی جاری ہے اور محققین نے فی الحال اس کے اطلاقی پر پابندی لگائی ہے۔

ٹیلی ویژن فریبی کا نیا دوست

وہ بچے جو دو سے چار برس کی عمر میں ٹی وی زیادہ دیکھتے ہیں دس سال کی عمر کو پہنچے تک ان کی کمر کی موٹائی میں اضافہ ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بائیو میڈیکل سینٹرل جریڈ سے میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ٹیلی ویژن کے سامنے بیٹھے میں ایک گھنٹے سے زیادہ بیٹھنے سے کمر نصف ملی میٹر تک موٹی ہو سکتی ہے۔ تحقیق میں 1314 بچوں کی ٹی وی دیکھنے کی عادت کا مشاہدہ کیا گیا۔ ماہرین کے مطابق بچوں کو روزانہ دو گھنٹوں سے زائد ٹی وی نہیں دیکھنا چاہئے۔ ان بچوں کے والدین کا کہنا ہے کہ ان کے بچے بیٹھے میں اٹھارہ گھنٹے ٹیلی ویژن کے سامنے



گزارتے ہیں۔ تحقیق کے دوران بچوں کے لایک محب یا چھلانگ لگانے کے ٹیبلٹ بھی کئے گئے تاکہ ان کے بطنوں کی صحت اور مضبوطی کا جائزہ لیا جاسکے۔ اس سے یہ معلوم ہوا ہے کہ بہت زیادہ ٹی وی دیکھنے والے بچوں کی دیگر صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں خاص طور پر انہیں فریبی، سستی اور بطنوں میں درد کی شکایات رہتی ہے۔ محققین نے کہا ہے کہ یہ صرف عوامل ہیں لیکن والدین کو بچوں کو زیادہ ٹی وی دیکھنے سے روکنا چاہئے۔



زخم ٹھیک کیوں نہیں ہوتا؟

ہمارے دستاویز Adhesive Bandage (پلاسٹ) سہولت کے لئے تیار کی جاتی ہیں۔
یہ ہمارے دھم، فراش کے لئے اچھی رہتی ہیں اور دھم کو ریشم سے محفوظ رکھتی ہیں لیکن ان سے دھم بخیر سے ٹھیک
نہیں ہوتا بلکہ اکثر اوقات تو دھم مزید خراب ہو جاتا ہے کیونکہ

ہذا اسے لگانے کا طریقہ اکثر کوگوں کا نکلنا ہوتا ہے۔ مینڈیج کے درمیان میں دو کا ایک بیڑہ نکھلے ہوتا ہے جسے زخم کے اوپر رکھ کر ارد گرد سے مینڈیج چپکانی ہوتی ہے جبکہ ہوتا کچھ عرصے کہ دو والا بیڑہ زخم پر نکھلے رکھا جاتا جس کی وجہ سے دوا ضائع ہو جاتی ہے اور زخم منسل نہیں ہو پاتا۔

☆ جس کا کہہ کر عید کا کان بانی ہیں اس سے کوئی غلام غلام نہ پائی ہے جہاں اجائے کوئی کہ بانی کئے ہی عید کا شمع و جہر و دواؤں اس کوئے کئے ہے۔

یہ بیٹہ بیچ روزانہ ان میں دو بار تھیل کی جاتی ہے اس کے برعکس لوگ کئی کئی دن ایک ہی چاسٹ کا کر رکھتے ہیں۔

جولو کوئی آئینہ یا زخمِ غفلت کرنے کا بازو اور زخم پر لگا کر یہ چاٹ نہیں لگتا چاہے اس طرح چاٹ کی موزونیت ختم ہونے لگتی ہے۔

ہذا جب پلاست ڈم سے ہٹایا جاتا ہے تو مٹاثر دھن سے کی جلد انتہائی حساس ہو کر اپنی رحمت جہل کر چکی ہوتی ہے اور اس کی پریں اترنے لگتی ہیں اس کا مطلب یہ نہیں پلاست استعمال نہ کیا جائے اور ڈم کو بھی چھوڑ دیا جائے لکہ کوشش یہ کریں کہ ڈم کو فوراً صاف کر کے باقاعدہ دینا بیچ کر دے رہیں۔

بلکہ اگر محکمہ پلاسٹ صرف معمولی دھم کے لئے ہوتا ہے تو یہ ان کے لئے بہت زیادہ طاقتور نہیں ہو سکتا۔

۱۶۔ بچے بڑے ہوتے پر کسی قسم کی بینڈاج نہ لگائیں بلکہ فوراً ماساج سے رجوع کریں۔
۱۷۔ معمولی زخم، خراش وغیرہ کے لئے زنگار کون میں دو سے تین مرتبہ سرکہ سے غور گھسیں (پانی سے بھیاسیں)۔

اور اپنی ٹیپ کر رکھیں۔
 بڑا مکتوف باہر دم دھم کو چل دی لہجہ ہونے میں مدد ہے کہ چونکہ اس طرح جلد کے خطرات فی ہلکے سے

نئی سے اپنا کام شروع کر رہے ہیں۔

ہندو دھرم کھلنے کی صورت میں غلامت کس میں موجود ہو تو بہتر۔ ہے کہ دھرم کو صاف کر کے کوئی نہ ہمراہ لے جائے۔

میرا سٹاپ پشیمان ہے۔

یہ نئے دھم کو ایسے ہی یکثیر یا اور جراثیم سے بچا جے ہیں۔



کافی زندگی بڑھاتی ہے

کافی کا حدود ہے استعمال صحت کے لئے معجزہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن اس مفروضے کو سالی ہی میں فلاحی ادارت کر دیا گیا اور یہ بتایا گیا کہ ”دو لوگ ہر کافی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کی زندگی طویل ہوتی ہے“ اس مشروب پر اعتراض کی بجائے اس میں موجود کیمین ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہے لیکن حالیہ تحقیق سے یہ چلا ہے کہ کافی میں ایسے بہت سے اجزاء ایسے جاتے ہیں جو عام عید کی تو خیر ایسے ہیں اور سلطان بھی محو فی بیماری کے خلاف لڑنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

آج سے چند سال قبل کافی سے یہ مشروط کیا گیا تھا کہ جو لوگ کافی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کا LDL لیپل زیادہ رہتا ہے جس کی وجہ سے ان کا بلڈ پریشر اکثر بڑھ جاتا رہتا ہے جس کی وجہ سے دل کے امراض جیسے ہارٹ ایک کے امکانات بڑھ جاتے ہیں یہ کہنا کہ زیادہ کافی پینے والے لوگ جلد موت کا شکار ہو جاتے ہیں قیاد درست نہیں اگر ایسے دو افراد کا جائزہ لیا جائے جن میں ایک شخص کافی کا زیادہ استعمال کرتا ہو جبکہ دوسرا کافی نہ پیتا ہو لیکن وہ سگریٹ نوشی کا انوکھلے کا استعمال کرتا ہو ورزش نہ کرتا ہو اور تنہا میں سرخ گوشت کا استعمال بھی زیادہ ہو تو صحت اور زندگی کا زیادہ خطرات اس شخص کو لاحق ہوں گے جو کافی کا استعمال نہیں کرتا۔ حقیقت غذا انسان کی زندگی میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ اگر ایک شخص صرف کھائے پئے کوترہیے اور آرام کرتا رہے ورزش چاہل قدمی لگائی نہ کرے تو وہ اپنی زندگی بھر خود کو مکر رہا ہے۔

اگینڈا جزائر، آف، سیر کے تحت آئے والے ایک سرحد پر 402,260 افراد کا جائزہ لیا گیا اور ان میں سے 42,000 ایسے افراد تھے جو کافی کتنا استعمال کرتے تھے اور ان کے پاس پورے افراد کے لیے جو ان میں سے

انکمپ کا پیسے جے جیکو کمپنک ۱۱ سے تین سو سو پ کپ کا پیسے والے سے 2008 میں تقریباً 52,000 افراد
فات پائے جن میں سے 70 فیصد تعداد ان لوگوں کی تھی جو کاپی نہیں ہے تھے اسی 30 فیصد میں وہ لوگ شامل تھے جو

سے عین کپ کافی کا استعمال کرتے تھے ان میں 3 فیصد غواہین بھی شامل تھیں۔ اگرچہ ہر میں ایک کپ کافی کا استعمال لیا جائے تو پیچیدہ امراض سے اسوات کے رنگ میں کمی واقع ہو سکتی ہے لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ مردوں کی فست

ماتحتی کانی کا استعمال زیادہ کرتی ہیں۔ ایک عام اندازہ کے مطابق دن بھر میں چار سے پانچ کپ کافی ضرور پیتی ہیں۔ اس کے باعث ان کی شرح اموات میں 16 فیصد کی دیکھی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے افراد جو سرگت نوشی کرتے

ہر شخص ہائی ملڈ پریشر سائنس نے میں دشواری دل کے امراض بھی ہارت ایک ہونے کے فطرت زیادہ لائق ہوتے ہیں۔ جبکہ لوگ بھائی کے ہیں ہر شخص ہارت ایک ہونے اور عمل شخص کے باعث موت کا خطرہ ہوتے ہیں۔

ت بھی تحقیق نے ثابت کر دی ہے کہ کافی کا استعمال کرنے والے افراد اسے کسی خرابی سے جہاں پہنچے وہیں ان کو ختم نہیں ہو سکتا۔

خمس ہدایات :

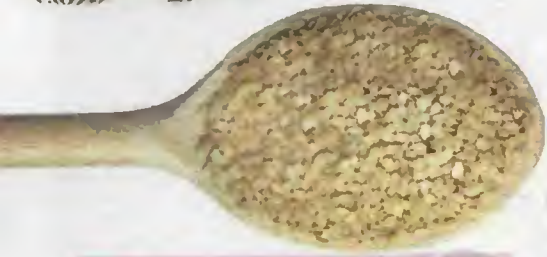
خلاصہ ہدایات :

جب بھی کافی پیسے تیار ہوں بات کا خیال رکھوں گا اس میں ہمارا کریم کی تعداد کو ضرور مد نظر رکھوں گی کیونکہ ان کی اضافی تعداد گیارہ سو چار سو کی جو صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے۔

یہ کوشش کیجئے کہ اپال کر پانی والے کے بجائے قطر پانی کا استعمال کریں اس سے کافی کے واسطے میں خاطر خواہ تبدیلی ہوسکتی ہے۔

فلٹر کوئی قسم میں موجود LD کو ہٹانے سے روکتا ہے جو جسم میں داخل ہونے کے کٹر اول کو ہٹانے میں مدد دیتے ہیں۔

تاکہ ہمیشہ معیاری براڈ کی کافی استعمال کیجئے تاکہ اسکے کمرے ساتھ ساتھ سوت بھی بے قرار نہ ہو سکے۔
 مینک کاٹاؤ تاکہ ان کے کپ سے کچھ نہ لڑے تاکہ اسے بدل بے قرار نہ ہو سکے اور اسے خود کو تھکا ہوا محسوس نہ کر سکے۔



11 خصوصیات سفید تل

قابہر (ریشہ) حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ جینی ساس ہے۔ مشرق وسطیٰ کے کھانوں میں اسے خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

09 ان میں پروٹین کی بھی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔

10 phytosterols کی کمی کی موجودگی کی وجہ سے کولہر استعمال ہلڈ کو لیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔

11 آسٹیوپروکس (ہڈیوں کے بھر بھرے پن) کے خراب افراد کے لئے تل کا تل مفید ثابت ہوتا ہے۔

05 اہم معدنیات کی وافر مقدار کھانوں میں پانی جاتی ہے۔

06 ماہرین غذائیت کے مطابق کھانوں کو روزمرہ غذا میں تل کا پیسٹ (خمی) کی شکل میں شامل کرنا چاہئے۔

07 جلد کے قدرتی PH لیول کو بحال رکھنے کے لئے قدرتی غذاؤں میں موجود روغن مفید ہوتا ہے۔ سفید کھانوں میں پایا جانے والا تل جلد ہالوں ناخن اور جسم کی مجموعی صحت کے لئے اہم ہے۔

08 کھانوں کا تل طویل عرصے تک قابل استعمال رہتا ہے کیونکہ اس میں قدرتی اینٹی آکسیدینٹس پائے جاتے ہیں۔

01 بھنے ہوئے یا خام سفید تلوں کو پیس کر جینی ساس تیار کیا جاتا ہے۔

02 ماہرین کے مطابق سفید کھانوں کی غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہتر ہے کہ انہیں آگ، کھن یا پیسٹ کی شکل میں استعمال کیا جائے۔ لہذا جینی کھانوں کی غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہترین ذریعہ ہے۔

03 تل میں قدرتی روغن اور ریشہ پایا جاتا ہے جو اعصاب کی صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ یہ ریشہ خون کی روانی اور نظام ہاضمہ کو فعال رکھنے کی لئے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

04 شک کھانوں میں 82 فیصد فیٹل پزیر چکنائی موجود ہوتی ہے۔

5 کھانے کے چمچ (75 گرام) سفید تل = 290 کیلو ریز (حرارے)

بازاری غذائیں

کیسے انتخاب کریں؟

ریڈی میڈ غذائیں صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار نہیں کی جاتی بلکہ ان میں کاربوہائی نقطہ نظر اور ڈائٹ کا سودا شامل ہوتا ہے۔ بازاری غذاؤں کے حوالے سے ماہرین صحت لکھتے ہیں کہ ان میں بہت سے اجزاء ایسے شامل کئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بدتر ہیں چاہی کہ پیغام لاتے ہیں۔ پزیر عرصے فرد کی مرغوب غذا ہے۔ اس کا کرست (روٹی) ساس، چوز اور ٹاپنگ میں ڈال دیا جاتا ہے۔ پزیر چمچ ہوا گوشت کی ٹاپنگ والا کیلو ریز مساوی حاصل ہوتی ہیں کیونکہ وہی نیکل پزیر کے ڈائٹ کو بد جانے کے لئے اس میں استعمال کیا جانے والا ساس اور ٹاپنگ حراروں کی تعداد یکساں کر دیتے ہیں۔

☆ پزیر کے لئے بہترین طریقہ یہی ہے کہ بازار سے اگر ریڈی میڈ کرست ☆ پزیر کرست کے حوالے سے یہ بھی یاد رکھیں کہ Stuffed (بھرا ہوا) کرست خریدنا چاہئے تو یہ خیال رہے کہ کرست پٹا ہونا چاہئے۔ موٹا کرست پزیر کا قسم جس میں کرست (روٹی) کے قدرتی کناروں میں چوز یا کوئی ساس بھر دیا جاتا ہے یہ کرست پزیر کو غیر متوازن خوراک کی ٹیکہ کی شکل میں شامل کرتا اس طرح پزیر میں حراروں کی تعداد دوگنی ہو جاتی ہے۔ کوشش کریں پزیر کی روٹی گھر پر تیار کریں اور گندم کے آٹے یا میوہ کے علاوہ دوسرا کوئی آٹا نہیں لیں۔

☆ پزیر کرست گھر میں تیار کریں یا بازار سے خریدیں دونوں صورتوں میں پٹا ہونا چاہئے۔ اس کے اوپر ٹاپنگ مرضی کے مطابق کیجئے اس طرح کسی حد تک حراروں کی تعداد پزیر کا پزیر جاسکتا ہے۔

☆ پزیر ساس ٹاپنگ کا بنائیں اس میں مختلف مصالحے اور بوٹیاں ڈالنے کے لئے استعمال کریں۔

☆ چوز کے لئے موزرلا اور چیدر مناسب رہتی ہیں۔

موٹے کرست والے پزیر کا ایک سلائس = 235 کیلو ریز (حرارے)



☆ ٹاپنگ میں بھی وہ چیزیں شامل کریں جن کے صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوں۔ مثلاً پروٹین کے لئے ٹکی، مرغی کا گوشت، مینز یوں میں شملہ مرغ، فلاؤ زرخیز، شرڈم، پیاز و غیرہ اور لیمن کا پاؤ ڈال دینی ڈالا جاسکتا ہے۔

☆ پزیر کو اگر متوازن اصولوں کے تحت تیار کیا جائے تو یہ ایک صحت بخش خوراک بن سکتا ہے۔

رمضان میں اپنے معدہ کا خیال رکھیں

حریر: مباشیق

اعضاء کو خون کی فراہمی بھی کم ہو جاتی ہے جس کے باعث معدہ اور پیٹ میں دردِ حلی وغیرہ ہو سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی معدہ کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ خون میں گلوکوز کی اضافی مقدار معدوں کو کمزور کرنے لگتی ہے اور معدہ پیٹ اور آنتوں کو خون پہنچانے والی شریانیں اور صے بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ بہت سے عوامل بھی معدہ کی خرابی کا باعث بنتے ہیں جیسا کہ پریٹنشن، ذیابیطس اور اسردی معدے کے افعال کو متاثر کرتی ہے۔ مگر ذیابیطس و کھجرات مومنا معدہ کی تکلیف کی درست تھیں سے قاصر رہتے ہیں اس کے باعث مرض بگڑ جاتا ہے۔ ذیابیطس معدہ کے افعال کو اس لئے متاثر کرتا ہے کیونکہ آنتیں بھی معدوں کے ذریعے دماغ سے جڑی ہوتی ہیں اور دماغ آنتوں کے مختلف افعال کے متعلق ہدایات جاری کرتا ہے۔ پریٹنشن کے دوران صدمات زیادہ افعال ہو جاتے ہیں جس کے باعث آنتیں سکڑنے لگتی ہیں اور تکوش، قبض، تیز گیس، بد ہضمی اور معدہ اور پیٹ درد کی شکایت ہونے لگتی ہے۔

طالب علموں میں عموماً استقامت کے دوران معدہ کی خرابی بد ہضمی اور پیٹ درد اور قبض وغیرہ کی شکایات ہوتی ہیں اس کی بنیادی وجہ بھی استقامت میں ہونے والا ذیابیطس ہے۔ بعض طلبہ حلی کی شکایات بھی کرتے ہیں۔ کچھ کی ہموک سر جاتی ہے تو بعض استقامت کے دوران کھاتے ہی رہتے ہیں۔ لیٹیشن، پریٹنشن اور تلگر براہ راست معدے پر اثر کرتے ہیں جبکہ بڑے کھانوں کو مسلسل پریٹنشن رہتے ہیں وہ معدے کے اسرادر دیگر مسائل کا شکار ہونے لگتے ہیں کیونکہ ذیابیطس معدے میں تیزابیت بڑھا جاتا ہے۔ لیٹیشن سے غذا کی تالی کے پٹے بھی سکڑتے ہیں اور آنتوں کے افعال بھی متاثر ہوتے ہیں بعض اوقات آنتوں میں موجود شریانیں سوجھ جاتی ہیں کیونکہ لیٹیشن کے باعث وہ سکڑی رہتی ہیں اور خون کی فراہمی میں رکاوٹ کے باعث وہ آہستہ آہستہ موتیں لگتی ہیں۔

بلاشبہ غذائی عادات معدے پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ چائے، کافی، معدے کی دیواروں پر معر اثرات پیدا کرتی ہیں۔ طلباء استقامت میں چائے، کافی وغیرہ کثرت سے استعمال کرتے ہیں اس لئے بھی وہ معدے کی خرابی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کولا اور چوگم بھی معدے کے دشمن ہیں۔ خصوصاً چوگم میں سوربٹل Sorbital کے قطرے یا کی افزائش دہی کر دیتا ہے جس کے باعث معدہ میں گیس اور تیز جیسی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

معدے کے مسائل کی ایک بڑی وجہ بہل پسند طرز زندگی بھی ہے۔ لوگ کپیوٹری وی اور سوہاگس کے محتاج ہو کر چہل قدمی اور ورزش جیسی صحت مندر گر میوں سے محروم ہو گئے ہیں۔ بہت سے گھروں میں ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر کھانا کھایا جاتا ہے اور پھر اٹھ کر صرف ہاتھ دھونے کی زحمت کی جاتی ہے اور اسی طرح جا کر سونے کے لئے لیٹ جاتے ہیں جس کے باعث ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں جلن اور تیزابیت کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی کے آگے بیٹھ کر کھانا کھانے سے بھی معدے کی فعالیت سست ہو جاتی ہے۔ انٹرنیٹ اور سوہاگس کی سہولتوں نے گھر سے باہر جا کر کرنے والے کام بھی محدود کر دیے ہیں۔ پرجیش اور بہل پسند طرز زندگی معدے کے علاوہ اور بہت سے بیماریوں کی بھی جڑ ہے۔ سستی اور ہر وقت صحت مند محسوس ہونے کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب ہم اپنے بچوں اور اعصاب کو حد سے زیادہ آرام کا عادی بناتے ہیں جس کی وجہ سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور انسان ہر وقت صحت مند محسوس کرتا ہے۔

ایک صحت مند زندگی کے لئے انسان کو چست ہونا چاہئے تاکہ اس کا معدہ بھی ٹھیک سے کام کرے اور جسم کے باقی اعضاء بھی اپنے افعال ٹھیک طرح انجام دیں کیونکہ ایک صحت مند زندگی کے لئے معدہ کی تندرستی بے حد اہم ہے۔ اس لئے اپنے معدے کا خاص خیال رکھیں تاکہ وہ آپ کا خیال رکھے اپنے طرز زندگی میں مندرجہ ذیل عام تبدیلیاں لائیں۔

بہت سہل پانی پئیں
بہت سگریٹ نوشی ترک کر دیں
بہت چائے اور کافی کا استعمال محدود کر دیں
بہت رینے دار غذا میں زیادہ سے زیادہ کھائیں جیسا کہ پھل اور سبزیاں
بہت ورزش کو معمول بنائیں
بہت فٹنس سے پرہیز کریں کیونکہ فٹنس کے دوران معدہ سکڑتا اور اس میں تیزابیت بھی بڑھ جاتی ہے
بہت کھجرات پریٹنشن اور لیٹیشن سے دور رہیں
بہت تیز صدمات والی غذاؤں سے پرہیز کریں
بہت غذا میں صحت کا استعمال متقل رکھیں
بہت پناؤ میں ہرگز نہ بیٹھیں

معدہ ہمارے جسم کا انتہائی اہم عضو ہے، عموماً لوگ معدہ کی خرابی کو صرف غذا کی بے اعتدالیوں کی مہربانی سمجھتے ہیں، مگر معدہ ایک ایسا عضو ہے جو بے حد حساس ہے جسم کی مشینری میں کوئی مسئلہ ہو تو معدہ اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ ماہرین تو یہ بھی کہتے ہیں کہ بعض اوقات دل، گلے اور پیچھے ہڈوں کی تکلیف بھی معدہ میں محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی تکلیف کی ایک علامت پیٹ درد بھی ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ اکثر مومنا کے مریض بھی پیٹ درد محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ پیچھے ہڈوں کے نچلے حصے میں ہونے والا لیٹیشن معدہ کے اوپری حصے یا پیٹ تک آئے والی شریانوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ بعض اوقات کمزور بھی معدے کو متاثر کرتا ہے کیونکہ بڑھ کر بڑی کے معدوں کی شامیں معدہ اور پیٹ کے قریب سے بھی گزرتی ہیں۔ مٹی گن پونیورٹی کی ایک تحقیق کے مطابق بعض لوگوں میں گلے کی خرابی کے ساتھ ہی معدہ کی خرابی بھی اس لئے جنم لیتی ہے کہ گلے کے لیٹیشن کا باعث بننے والے جراثیم خون کے ساتھ معدہ اور پیٹ تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔

انجائنا کے مریض بھی اکثر پیٹ اور معدہ درد کی شکایات کرتے ہیں، انجائنا کا درد چونکہ شریانوں کی تنگی اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آنتوں اور معدہ

کو خون پہنچانے والی شریانوں میں اگر تنگی پیدا ہو جائے تو ان



ہلکی پھلکی ورزش سب کر سکتے ہیں یہ صحت کی ضامن ہے

تحریر: صائمہ راحت

VO2 MAX

ایک منٹ میں ایک ورزش کو آپ کتنی مرتبہ دہرائیں گے اس بات پر منحصر ہے کہ آپ ایک دن میں آکسیجن کی کتنی مقدار اپنے اندر جذب کرتے ہیں اور جتنی زیادہ آکسیجن آپ اپنے اندر لیں گے اتنی ہی آپ کی جسمانی صحت یعنی Fitness اچھی ہوتی جائے گی۔

Cool down

ورزش مکمل کرنے کے بعد جسم کو دوبارہ اصل حالت میں لانے کا عمل Cool Down کہلاتا ہے جس میں جسم کا درجہ حرارت نارمل کیا جاتا ہے۔

اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ورزش کے ساتھ ساتھ مناسب غذا کا استعمال بھی بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ زیادہ تر صحت کے مسائل غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتے ہیں اس لئے ورزش کے ساتھ ساتھ Diet پر توجہ دینا بھی ضروری ہے۔ سب سے اہم بات یہ کہ آپ کا کھانا جراثیم اور کسی بھی قسم کی ملاوٹ سے پاک ہو۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے اور ان کو مختلف بیماریوں سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ وٹامن اور کالشیم سپلیمنٹ لیں۔ اس کے علاوہ Muscle Mass کی مضبوطی کے لئے پروٹین کو اپنی غذا کا بھج بھانجی اس کے ذریعے سے آپ کی توانائی بھی بحال ہوگی۔ ورزش کے بعد صحت مند ہوجاتی ہے اور ہارمونز کی پیداوار میں اضافے کے لئے امانتو ایڈ بہت ضروری ہوتا ہے اس کے سپلیمنٹ بھی باقاعدگی سے لیں۔

زیادہ مقدار میں سپلیمنٹ لینے کے نقصانات

ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے سپلیمنٹ بھی سوچ سمجھ کر استعمال کرنا چاہئے اور ایسے سپلیمنٹ سے احتراز کرنا چاہئے جس کے اجزاء سے آپ کو الرجی ہو۔ انسٹرکشن کی ہدایات کے مطابق سپلیمنٹ استعمال کریں۔

Quality

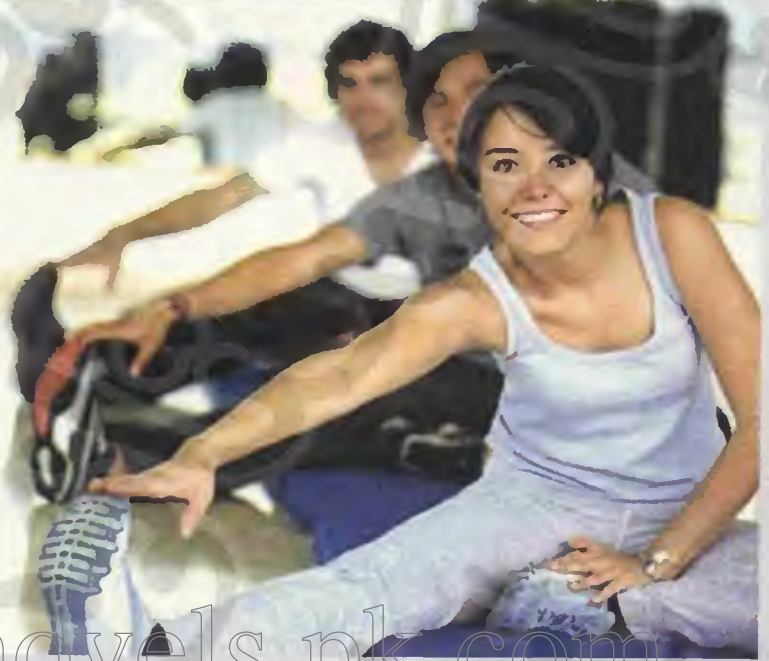
دہ سپلیمنٹ استعمال کریں جو وزارت صحت سے منظور شدہ ہو۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ قدرتی اجزاء سے بنے ہوئے سپلیمنٹ استعمال کریں یہ زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ رکھنا:

ڈاکٹر سے اپنی صحت کے متعلق مسئلہ راپور دیکھیں کہ کون سا کھانا اور سپلیمنٹ آپ کے لئے مفید ہے اور کون سا نقصان دہ؟ اپنی صحت سے متعلق ہر وقت فکر مند رہنا چاہئے۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ جب بیمار ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں بلکہ ہر چھ ماہ میں مکمل چیک اپ کرنا ضروری ہے۔

ہم خود اپنی صحت اور فٹنس کے لئے جتنی زیادہ کوشش اور پلاننگ کریں گے اتنا ہی بیماریوں سے دور رہیں گے۔ سب سے اچھی ورزش چھل قدمی ہے روزانہ نماز فجر کے بعد پندرہ منٹ سے آدھا گھنٹہ تک واک کو اپنا معمول بنالیں اس سے نہ صرف کولیسٹرول لیول کنٹرول ہوتا ہے بلکہ سورج کی روشنی سے وٹامن D بھی حاصل ہوتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری ہے اور جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔ جو وٹامن D براہ راست سورج کی روشنی سے حاصل ہوتا ہے وہ کسی میڈیسن یا سپلیمنٹ سے حاصل نہیں ہو سکتا اور آج کل غلیظ میں رہائش اختیار کرنے کی وجہ سے زیادہ تر لوگ براہ راست سورج کی روشنی سے محروم رہتے ہیں جس کی وجہ سے صحت کے مسائل میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ مکمل نغما (اپنے گھر کی چھت یا قریبی پارک میں) صبح کے وقت واک کریں اور تازہ آکسیجن کو اپنے اندر جذب کریں۔

ان تمام چیزوں کے ساتھ وضو اور نماز دو ایسی چیزیں ہیں جو بہت سے جسمانی افعال کو منظم کرتے ہیں۔ نماز میں تمام ہڈیوں اور جوڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے اور وضو کے ذریعے نہ صرف تمام اعضاء جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں بلکہ دماغ کی اندرونی رگوں میں بھی دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے اور انسان دماغی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اس لئے ورزش کو اپنا معمول بنالیں تاکہ آپ اپنی آمدنی کا ایک کثیر حصہ ادویہ پر خرچ کرنے سے بچ سکیں اور خوشگوار و صحت مند زندگی گزار سکیں۔



یو جی ہوئی مصروفیات نے انسان کو نشین بنادیا ہے ہر شخص کچھ نہ کچھ کرنے میں مصروف نظر آتا ہے اور اکثر اوقات یہ جملہ سننے میں آتا ہے کہ "میرے پاس وقت نہیں ہے" یہاں تک کہ اپنی ذات کے لئے بھی وقت نہیں ہوتا ہے۔ روز افزوں ہونے والی نئی ایجادات اور ٹیکنالوجی نے انسان کو کھل پھل پسند اور آرام طلبی کی جانب مائل کیا مگر وجہ ہے کہ انسان موٹاپے سمیت دیگر بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اور پھر علاج پر بے انتہا پیسہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ کئی اوقات احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں اگر آپ جاب کرتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ صبح جلدی اٹھ جائیں اگر آسانی سے Gym جاسکتے ہیں تو چلے جائیں یا پھر ایک گھنٹہ چل قدمی کریں یا دوڑیں۔ بہت زیادہ گرمی ہو تو تیراکی کر لیں۔ یہ بہت اچھی ورزش ہوتی ہے اس کے علاوہ مختلف کمیل بھی جسمانی فٹنس کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ ورزش کرنے کے لئے کچھ terms جاننا نہایت ضروری ہوتا ہے ذیل میں ان اصطلاحات کا تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

Warm up

ورزش اور کھیل کو دس سے پچاس کی تیاری بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ یہ مرحلہ Warm up کہلاتا ہے۔ یعنی جسم کو ورزش کے لئے تیار کرنا۔

Sets or Reps

ایک ورزش کتنی مرتبہ کرنی ہے؟ اس کے متعلق آپ کا انسٹرکٹر آپ کو بتائے گا کیونکہ براہ راست ایک ورزش کو کئی مرتبہ کرنا بعض اوقات نقصان دہ ہوتا ہے اس لئے Step by Step ورزش کو دہرائنا چاہئے۔

ایرو بک اور این ایرو بک ٹریننگ

ایرو بک سے مراد ہے کہ وہ ورزش جس میں آکسیجن درکار ہو اس کے ذریعے دل اور پیچھے مضبوط ہوتے ہیں اور یہ بہت مخت طلب ہوتی ہے جبکہ این ایرو بک ورزش نسبتاً آسان ہوتی ہے کیونکہ اس میں آکسیجن درکار نہیں ہوتی۔

کارڈیو ویسکولر ٹریننگ

یہ سب سے زیادہ کی جانے والی ورزش ہوتی ہے کیونکہ ہمارے دل کے امراض میں جلا مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہے اس لئے ان افراد کے لئے اور جن کا کولیسٹرول بڑھا ہوا ان کے لئے یہ بہت مفید ورزش ہے کیونکہ اس سے دل کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور دل کے امراض کو دور کرتا ہے۔

نیند مکمل کرنے سے..... وزن بھی کم ہو جاتا ہے.....

تحریر: حرافیف



کم کرنے میں اہم ماننے ہیں۔ ان میں نیند صحت عقل چمکانی موجود ہوتی ہے جو جسم میں بڑے کوئی مسئلہ کو حل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ بلڈ شوگر کو قابو میں رکھنے میں۔ ان میں غذائیت کا تناسب بھرپور ہوتا ہے جس کی وجہ سے جب انہیں کھایا جاتا ہے تو معدہ اور نیند بگڑنے کا احساس ہوتا ہے۔ لہذا روزانہ کچھ مقدار میں کھائیں تاکہ بے وقت کی بھوک سے نجات حاصل کر سکیں، لیکن یہ بھی یاد رکھیں کہ جب تھکاوٹ پانچ ڈیڑھ پانچ میں شامل کریں تو یہ یقین رکھیں کہ بتدریج وزن میں کمی ہوگی۔

تھیں میں حرارے (کیلوریز) ہیں لیکن یہ پردیشن سے بھرپور ہوتے ہیں جس کی وجہ سے معدہ بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے، لہذا ابلی پھلکی بھوک میں تھک لیا کریں۔ احتیاط یہ کریں کہ ایک ٹھی سے زیادہ نہ کھائیں کیونکہ ان میں حراروں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

اپنا تھم ٹیبل بنائیں:

میٹروپولیشن یونیورسٹی (ایٹھینڈ) کے ورزش اور فزیکل کے پروفیسر پال کھیلے کا کہنا ہے کہ ایسے طریقے ڈھونڈنے کے بجائے جن سے راتوں رات وزن کم ہو جائے ان کی جگہ اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لے آئیں۔ لائف اسٹائل پر نظر ڈالیں کہ آپ کھانے کا غلطی کر رہے ہیں۔ ڈیٹ میں ایسی تبدیلیاں لائیں جن کی بدولت مثبت طرز زندگی چھٹی ہو۔ ورزش زیادہ کریں جس طرح کسی بھی کام کی انجام دہی کے لئے پلاننگ کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح اگر وزن کم کرنا ہے تو اپنی روزمرہ زندگی کی روٹین کو آہستہ آہستہ تبدیل کریں۔ کھانے، پینے، سونے، جاگنے، تفریح کرنے اور نئی دیکھنے کے اوقات مقرر کریں۔ یہ سوچیں کہ اگر وہ پھر کے کھانے میں ملا یا سبوتا کھاتا ہے تو پھر اس روٹین پر قائم رہیں۔

کچھ بھی کھانے سے پہلے سوچیں کہ آپ کیا کھا رہے ہیں اور کیا یہ غذا معدہ قبول کرے گا کہ نہیں۔ اگر ناشتہ نہیں کرتے تو کچھ دیر بعد بھوک کی وجہ سے اسٹیکس کھانے کی خواہش ہوگی جو جسم کو فزیکل کی جانب پہلا قدم بڑھانے کی طرف مائل کرتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ کب کیا کھایا؟ لہذا اس کا بہترین حل یہ ہے کہ ایک ڈائری میں لکھ لیا جائے اور ہفتہ وار اس ڈائری کا مشاہدہ کیا جائے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ پورا ہفتہ کیا کھایا ہے۔ دن اور تاریخ کے ساتھ کھانے کی مقدار بھی درج کریں۔ اس کے ساتھ اپنی روزانہ کی فزیکل ایکٹیوٹی بھی لکھیں یہ معلومات ڈیٹ پلان سیٹ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس ضمن میں ایک دلچسپ حقیقت یہ بھی ہے کہ لوگ اس وقت بھی کھاتے ہیں جب انہیں بھوک نہیں ہوتی کیونکہ کھانا ان کی عادت بن چکا ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے لئے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ وہ اپنے رویے میں تبدیلی پیدا کریں اور خود کو ایسے ماحول سے دور رکھیں۔ جن لوگوں کو کھانے کی عادت ہوتی ہے وہ خود کو یہ

لو مولود اور غیر خواہش چھوڑ کر خوب سلا یا جاتا ہے تاکہ ان کی صحت اچھی ہو سکے۔ یہ نوک ہے جو بڑی بڑیاں بچوں کی بیداش کے بعد اپنی سوتیلی بہنوں کو سیدوں یا پوتیوں کو جاتی ہیں جن لوگوں کی دنیا سے باہر آجائیں اب سائنس کہتی ہے کہ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو خوب سو یا کریں، وزن کم کرنے کے لئے چاہے جتنے جتن کئے جائیں مگر کچھ لوگ چند پونڈ کی کے بعد مخصوص وزن (کلوگرام) رک جاتے ہیں۔ یہ مسئلہ کیوں اور کن لوگوں کو درپیش آتا ہے اس کا جواب جاننے کے لئے ماہرین نے اس تحقیق کی مدد سے آپ کی مدد کی ہے۔

یاد رکھئے اچھا یہ نہیں کہ کسی کے ساتھ نیکی کر دی جائے۔ بلکہ کسی کو اچھی بات بتانا بھی نیکی ہے۔ غذا کو چپا کر کھانا اور طویل نیند سونا وزن کم کرنے کی ترکیب نہیں ہے مگر کسی یونیورسٹی نے مشاہدات سے یہ ثابت کیا ہے کہ سونے حراروں کی مناسب مقدار اور ورزش کرنے سے بڑھتے وزن پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹرن یونیورسٹی اپریل 2012ء میں کئے جانے والے مشاہدے میں یہ دریافت کیا گیا تھا کہ رات میں 8 گھنٹوں سے زائد سونے سے وزن میں کمی ہوتی ہے جبکہ 7 گھنٹوں سے کم سونے والوں کے BMI (Body Mass Index) میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنوز وزن بڑھانے والے عوامل سے اثر انداز ہوتے ہیں جیسے کلوز جیٹازم، توانائی کا استعمال یا جسم میں چکنائی جمع ہونے۔ تحقیق کے مرکزی کردار Nathaniel Watson کا کہنا ہے کہ "اس تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ زیادہ وریک سونے سے فزیکل کی طرف جسم کو مسائل کرنے والے جنوز فعال نہیں ہو پاتے" اس کے علاوہ غذا کی قسم، وقت اور جسمانی مشقت بھی موٹاپے میں اہم ہے۔ جو لوگ کم سوتے ہیں اور زیادہ کھاتے پیتے ہیں ان میں فزیکل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس ضمن میں غذائیت کے ماہرین بتاتے ہیں کہ ان کے پاس موٹاپے کا شمار انفرادیت کی کی شکایت کے ساتھ آتے ہیں۔ بالغ افراد کو 8 سے 9 گھنٹوں کی نیند مکمل کرنی چاہئے۔ اس میں ہارمونز کی بے قاعدگیاں بھی شامل ہیں جو اسٹریس ہارمونز کی وجہ سے ہوتی ہیں جس کی وجہ سے آسانی سے تیار اور کھائے جانے والے کھانے کی طرف دل و دماغ مائل ہونے لگتے ہیں۔ نتیجتاً وزن بڑھ جاتا ہے۔

وزن سے لڑیں:

اگر آپ اپنی ڈیٹ میں آسان غذا کی لسٹ میں کچھ شامل کر لیں تو وزن میں اضافے کی جگہ کی کر سکتے ہیں اگر آپ اپنی Louisiana State University کے سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ وہ لوگ جو روزانہ شمی بھرش جیسے بادام، کاजू پینے یا اخروٹ کھاتے ہیں ان کا وزن بڑھنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ ہارسلو یونیورسٹی کی تحقیق کہتی ہے کہ روزانہ 30 گرم مختلف تھیں کھانے سے خوشی کی کیفیت بنانے والے ہارمونز Happiness Hormone جنہیں Seortinin کہتے ہیں ان کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے یہ ہارمونز اشتہا انگیزی کو کم کرتا ہے۔ ماہرین غذائیت تھیں کو وزن

اندراستور کرتا ہے تو یہ حرارے کو متاثر کرتا تو انائی کی صورت استعمال ہوتے رہے ہیں اگر یہ حرارے جسم سے خارج نہ ہوں تو وزن بڑھاتے ہیں۔ روزانہ ورزش کا مشورہ اسی لئے دیا جاتا ہے تاکہ چٹوں میں فاضل چکنائی جمع نہ ہو سکے۔

کیا کرتا چاہئے؟

ایسی غذا کھانا جس میں حراروں کی تعداد کافی کم ہو اور زیادہ سے زیادہ ورزش کرنا آسان نہیں ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ وزن میں کمی کے لئے کھانے پینے میں اعتدال متوازن لائف اور ورزش کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ اس کے ساتھ سوشل سپورٹ بھی ضروری ہے۔ فزیکل کی جانب مائل افراد کے دوست احباب اس کو وزن کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو اس ٹیم میں دہلے ہونے کی کوشش ترک کر دیں کہ یہ بے سود ثابت ہوگی بلکہ حلقہ احباب میں نظر دوڑائیں آپ کی طرح جو فزیکل یا سونا پے کا شکار ہیں اور کسی حد تک وزن کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں ان سے معلوم کر لیں کہ وہ کس طرح اپنی روزمرہ روٹین کو تبدیل رکھتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک اور کام یہ کیا جاسکتا ہے کہ سوشل ٹھہرائیز جیسے Cognitive Behavioural (EFT) therapy (CBT) Neuro Linguistic Programming (NLP) اور عام روٹین کی کاؤنسلنگ یہ ساری ٹھہرائیز ساتھ شخص کو اس کے موڈ کو تبدیل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ حالیہ تحقیق میں سائنسدانوں نے یہ معلوم کیا ہے کہ زیادہ تر لوگ اس وقت کھاتے ہیں جب انہیں بھوک نہیں ہوتی، پور ہورہے ہوتے ہیں یا پھر خوش ہوتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر کھانا بھوک کی حالت میں کھایا جائے تو جسم کو لگتا ہے اور فائدہ بھی دیتا ہے۔ ایسی کوئی دوا اب تک ایجاد نہیں ہوئی ہے جو راتوں رات وزن کم کر دے۔ کسی دوست سے مدد لیجئے وہ آپ کو بے وقت کھانے سے روکے اور یہی وقت ممکن ہے جب انسان اپنی مدد کرنے کی ٹھان لے۔ بڑی کامیابیاں ایک دم حاصل نہیں کی جاتیں۔ چھوٹی، چھوٹی کوشش، مثبت فکری متوازن لائف اسٹائل اور خوراک ہی کسی بڑی کامیابی کا پیش خیمہ بنتی ہیں۔ وزن کم کرنے کے لئے اپنی روٹین تبدیل کریں اور یہ ٹھان لیں کہ اچھی خوراک صحت کے لئے ناگزیر ہے لیکن اس کی مقدار اور کھانے کا ڈھنگ زندگی کے لئے ناگزیر ہے۔



باد کرنا نہیں کہ زیادہ کھانے سے انہیں صحت کے کیا مسائل لاحق ہو سکتے ہیں؟ اپنی غذائی عادات کو بدلنے کی کوشش کریں ایسی غذائیں کھائیں جو معدہ کو زیادہ مدت تک بھرا رکھیں۔ آفس میں شام کی چائے اور بکنس کی جگہ ایک پیلا ہبز چائے یا پانی اور سیب کھایا جاسکتا ہے۔

کھائیں وہ جو پسند ہے!

کھانے پینے کی ٹائمنگ بھی اہمیت رکھتی ہے۔ وزن بڑھنے اور گھٹنے کا ایک اہم سبب کھانے کے اوقات کا ہیں۔ کچھ ماہرین کے خیال میں ناشتہ جلد کرنے سے جسم کا جٹا ہلزم یکدم فعال ہو جاتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے لیکن اب ماہرین غذائیت و فٹنس کہہ رہے ہیں کہ ایسا دراصل کچھ نہیں ہوتا بلکہ دن کے آغاز میں لی جانے والی Meali کسی بھی وقت لی جانے جٹا ہلزم پراثر نہیں ہوتا۔ آپ کب کھاتے ہیں یہ اہم نہیں ہے بلکہ کیا کھاتے ہیں اور کتنی کیلوریز لیتے ہیں یہ جاننا ضروری ہے۔ جسم چھٹی کیلوریز جمع کرتا ہے انہیں جلاتا بھی اسی قدر ضروری ہے۔ جب جسم کسی غذا سے حرارے اپنے

www.urdu novels pk.com

نیند کی کوالٹی بہتر کریں

ہے تو جسمیں جسم کو غذا کی ضرورت ہے بالکل اسی طرح نیند بھی جسم کے لئے ناگزیر ہے یہ جسم اور اس کے اعضاء کو آرام پہنچانے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ اس کے ذریعے مسلسل کام کرنے کا مکمل رک جاتا ہے اور تمام اعضاء آرام کر کے تازہ دم ہوتے ہیں۔ نیند کے خوالے سے کئی مشاہدات سامنے آتے رہے ہیں اچھی نیند کے لئے کچھ تدابیر اختیار کرنی چاہئیں مثلاً.....

گریموں کے دنوں میں اکثر لوگوں کو نیند کی کمی کی شکایات ہوتی ہے اس کا آسان علاج سونے سے قبل غسل لیتا ہے۔ پانی نیم گرم ہونا چاہئے گرمیوں کے گرم دنوں میں بھی ٹھنڈے پانی سے نہانے سے اعتدال برقیں کیونکہ ٹھنڈا پانی جڑوں میں درد کرتا ہے اور جلد کو خشک کر کے اس کی قدرتی نمی اور چمک کھو دیتا ہے۔

فصل کے پانی میں چند قطرے کسی ایزنٹیل آئل کے ملائے سے دماغ تازہ ہو جاتا ہے۔ نیز جسم سے ناگوار پسینے کی بو ختم ہونے لگتی ہے جلد نرم و ملائم ہو جاتی ہے یوں نیند اچھی آتی ہے۔

سونے سے پہلے بستر روزانہ جھاریں اور کوشش کریں رات کو بستر پر بچانے کی چادر طے ہو یہ چادر بھی ہر رفتے تبدیل کریں یا دھولیں۔ اگر کسی قسم کی زوحسی نہ ہو تو بستر کی چادر کو دھونے کے لئے دھبی خوشبودار اور جنت استعمال کریں۔

چادر اور ٹکیٹے کے غلاف تبدیل کرتے رہنا چاہئیں کیونکہ انسانی جلد رات دوران نیند غلیظت کے تیزی سے ٹوٹنے اور دوبارہ بننے کے عمل سے گزرتی ہے۔ یہ ٹوٹے پھوٹے غلیظت بستر پر گر جاتے ہیں جن کی وجہ سے خوردبینی مشرعات بستر پر آ موجود ہوتے ہیں لہذا اپنے وارینڈ شیٹ تبدیل کریں۔

رات کا کھانا آٹھ سے نو بجے کے درمیان کھالیں اور سونے سے پہلے نیم گرم دودھ شہد ڈال کر پیئیں۔ یہ عمل عضلات کو پرسکون رکھتا ہے اور نیند اچھی آتی ہے۔

اگر جسم کے کسی حصے میں درد ہے تو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مین کلر کھائیں یا کوئی درد کش تیل لگا کر سونیں تاکہ تکلیف سے بار بار آنکھ نہ کھلے۔

بالوں میں نیم گرم تیل کا مساج بھی نیند کی کوالٹی بہتر کرتا ہے۔

سونے سے قبل جسم کی اچھی طرح موٹھرا جگ کریں۔

بالوں کو ڈھیلا باندھیں یا کھول کر سونیں اس طرح نیند بہتر ہوتی ہے۔



سونے اور جاگنے کے اوقات کا اگر منظم کر لئے جائیں تو زندگی میں بہت سی آسانیاں پیدا کی جاسکتی ہیں اور تو اور صحت کے کئی مسائل جیسے ممکن، چٹوں میں کھپاؤ، ناخنوں میں درد اور پھر مردہ جلد اور بال یہ سب نیند کی کمی سے لاحق ہوتے ہیں۔ انسانی جسم کی مشینری میں توانائی اچھٹن کا کام کرتی ہے اور اس اچھٹن کو غذا سے بنایا جاتا ہے۔ جب ایندھن کم ہونے لگتا

● والدین اور بچے

● کڈز کارنر

ایسے اسنیک بھی ہوتے ہیں جو سب کو صحت مندر کھتے ہیں

تحریر: فاطمہ قیصر

بھوک زیادہ پرانی بات نہیں، جب کمانے کے وقت تمام افراد خاندان کو ایک میز یا دسترخوان کے گرد بیٹھے تھے اور سکون و اطمینان کے ساتھ باہم کپ شپ اور بے تکلف گفتگو کرتے ہوئے کمانا تناول کیا کرتے تھے۔ بد قسمتی سے ترقی یافتہ کھلانے کے جنون نے جہاں اور بہت سی روایتی اقدار کو سدا کیا، وہیں ہم سے ہماری یہ خوبصورت روایت بھی چھن لی۔ لیکن بیڑہ کرکمانا کھانے کی روایت خراب ہوئی اور اس کی جگہ چلنے بھرتے، بھانسنے دوڑتے اسنیک اور فاسٹ فوڈ کھانے کی نئی روایت نے جنم لیا۔ حالانکہ اسنیک دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں کچھ ہلکا پھلکا لینے کو کہا جاتا ہے نہ کہ پختہ بھر کر کھانے کو لیکن ہوا کچھ یوں کہ آسان اور ہاسولت ہونے کی وجہ سے آہستہ آہستہ اسنیک کو صحت بخش کھانوں کا متبادل تسلیم کر لیا گیا۔ صحت مند اسنیکیں بچوں اور بڑوں کیلئے یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں۔ صحت مند غذاؤں پر مشتمل اسنیک تمام دن ہماری توانائی کو برقرار رکھنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کو بہت زیادہ بھوک اور کھانے کے وقت ضرورت سے ڈانڈنا اپنے معدے میں اٹھنے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ شدید بھوک کی صورت میں معرصہ جگ فوڈ سے آپ کو بچاتے ہیں۔ دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں کسی صحت بخش اسنیک کا انتخاب تمام دن کیلئے درکار غذائیت، محفوظ طریقے سے فراہم کرتا ہے اور آپ صحت پختہ تیار ہونے والے کسی بھی صحت بخش اسنیک کو کھانوں کے درمیانی وقفے میں بلا خوف و خطر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک عمدہ اور صحت بخش اسنیک تیار کرنے کیلئے اس میں پھل، بڑا پانی، قہقہا، پروٹین اور ویری پروٹین کو شامل کیجئے۔ آج کل اپنے روایتی طرز کے کھانوں سے بیزاری کا اظہار کرتے ہیں اور بازار کے بنے ہوئے معرصہ چٹنائی سے بھرپور جگ فوڈ کی طرف زیادہ مائل نظر آتے ہیں۔ اس صورتحال سے ٹھٹھے کیلئے بچوں کو صحت بخش اسنیک کی طرف راغب کرنا ضروری ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ بچوں کی غذائی ضروریات کا 33 فیصد حصہ ان صحت بخش اسنیکیں سے پورا ہونا چاہئے۔ اس طرح وہ پیرا دن چاق و چوبند رہتے ہیں اور ان کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ بچوں کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ سوچ سمجھ کر

، دانشمندی سے اساتذہ اسنیک کا انتخاب کیا جائے

اور چٹنائی سے بھرپور غیر صحت بخش اسنیکیں سے بچا جائے۔ یہ چند صحت بخش اسنیکیں تیار کرنے کے طریقے ہیں جو کہ غذاؤں کے تلف کردہ ہونے کی مدد سے تیار کئے گئے ہیں۔ یہ آپ کی ضرورت کے مطابق متوازن غذائیت فراہم کر کے آپ کو صحت مند رکھنے میں معاون و مددگار ہوں گے۔

ایک پیالے میں 170 گرام دی لیں۔ اس میں ڈیڑھ کپ جیر یا اور ایک چائے کا چمچ اسی کے چٹائیں کر کے غذائیت سے بھرپور اسنیک سے لطف اندوز ہوں۔ بادام، اخروٹ، پستہ اور کشمش کو کس کر کے کسی ایئر ڈائنٹ جار میں محفوظ کر لیں۔ جب بھوک محسوس



کریں تو اس صحت بخش اسنیک سے استفادہ کریں۔ یہ مکمل غذائیت اور سیر بخشی کا احساس فراہم کرے گا۔ ڈیڑھ کپ لوئیٹ کا کچھ چڑا، اس میں ڈیڑھ کپ شوگر فری ایپل ساس شامل کر کے کس کریں۔ چنگی بھر دار چینی اوپر سے چھڑک کر کھائیے۔ پھل اور ڈیری پروڈکٹ کا اجزاج آپ کو بے حد لذت اور ذائقہ دار محسوس ہوگا۔ کھیرا، لٹاؤ اور سوئی کو باریک چوب کر کے کس میں روک کر لیں۔ آپ چاہیں تو گاجر یا اپنی پسند کی کوئی بھری اس پانی قابو اسنیک میں شامل کر سکتے ہیں۔ ایک اور صحت بخش اسنیک پوپ کارن ہیں جو کہ کم کیلوری کے حامل ہوتے ہیں اور بہترین ریٹ فراہم کرتے ہیں۔ آپ پوپ کارن بناتے ہوئے مکھن کے بجائے اولیو آئل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور سینڈویچ تیار کیجئے۔ براؤنڈ بریڈ کے 2 سلاٹس لیں۔ اس میں آپ چکن شامل کریں۔ چڑا سلاٹس سلاڈا پچے اور لٹاؤ شامل کر کے لذت اور صحت بخش سینڈوچ سے لطف اندوز ہوں۔ بچوں کے پسندیدہ کسی بھی پھل، مثلاً آم، کیلے، تربوز وغیرہ کے کیوبکٹ کر فریز کر لیں۔ وقت ضرورت انھیں نکال کر اسنیک میں پروک بچوں کو دیں۔ یقیناً بچے اس سے بے حد لطف اندوز ہوں گے۔ بغیر بچوں والے انگوڑے لے کر انھیں دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ چھوٹے سینڈوچ سا فریزریک لے کر ہر ایک میں چھ دن کے چند دانے انگوڑے بھر کر فریز کر لی۔ یہ فریزڈ انگوڑے قدرتی مفاس سے بھرپور بے حد مزہ دار ہوں گے۔ پوٹو چیس کے متبادل کے طور پر تازہ مکئی بنز یا جس کی چھب میں کاٹ کر استعمال کریں۔ گاجر اور کھیرے کے سلاٹس کاٹ لیں۔ برکی، پھول، گوبھی، بری چلیاں وغیرہ کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ ایک وقت بچے کو سب بنز یاں کھانے کی کوشش کریں۔ اس کی پسند کی کوئی بھی ایک یا دو بنز یاں کسی بھی ریگولر پوپ، ونجی ڈب، سلاڈا وریک کے ساتھ دی جاسکتی ہیں۔ یہ پوٹو چیس سے مکھن زیادہ صحت بخش ثابت ہوں گی۔ ملک ٹیک اور جوس کے مقابلے میں فروٹ اسموڈیز زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ انھیں بناتے ہوئے بچوں کو اپنے ساتھ شامل کریں۔ یہ بچوں کیلئے فن اور دلچسپ تجربہ ہوگا۔ فریزڈ کھانے اسموڈیز بہترین ہیں۔ کیوں کہ ایک انچ کے چکن کی صورت میں کاٹ کر فریز کر لیں۔ جب آپ کا دل چاہے 4-5 چمک نکال کر ایک کپ لوئیٹ دودھ شامل کر دیں۔ حسب پسند اسٹریمری اور ونجلا انھیں شامل کر کے پیٹھ کر لیں۔ مزہ دار اور صحت بخش اسموڈیز تیار ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اسے تیار کرتے ہوئے آپ کو کچھ عمر کے کامیاب بننے والے ہونے کا احساس ہوگا۔ بچے ہوں یا بڑے ہوں ان میں دیکھنا بے حد دلچسپ ہے، سوڈا، کافی ڈرنکس، انرجی ڈرنکس بعد شوق استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ہمیں صرف زائد کھانا اور مکھن ہی حاصل ہوتی ہے جبکہ یہ ہمیں کسی قسم کی غذائیت فراہم نہیں کرتے۔ اس کے بجائے گھریلو ساختہ پھلوں یا بنز یاں پر مشتمل جوسز سے بعد محفوظ اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ایسے اسنیک سے مراد یہ غذائیت سے بھرپور اسنیک، جس میں تازہ پھل اور ان سے تیار شدہ اسموڈیز، میوے، بنز یاں، پروٹین اور دیگر مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ بازار میں دستیاب جگ فوڈ، ڈب، فریڈ پوٹو چیس، چٹنائی سے بھرپور ڈب اور مصنوعی مفاس پر مشتمل سوڈا اور دیگر مصنوعی عمر کے بچوں کو صرف زائد کھانا، معرصہ سیر شدہ چٹنائی اور سوڈیم کی ضرورت سے ڈانڈنا مقدار فراہم کرتے ہیں۔ یہ ڈانڈے کیلئے اچھے اور صحت کیلئے بہت برے ہوتے ہیں لیکن یہ بے حد مشکل امر ہے کہ آپ ان چیزوں کو ہمیشہ بچوں سے دور رکھیں۔ کبھی کبھار فریٹ کے طور پر بچوں کو ان اشیاء سے لطف اندوز ہونے کی اجازت دینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ کیونکہ اگر آپ ایسا نہیں کریں گی تو بچے زیادہ شدت سے ان معرصہ جگ فوڈ کی طرف پھکیں گے لیکن اپنے فریزر کو آئس کریم، چائیکس اور کیڈی ہار سے اور لوڈ نہ کریں بلکہ کوشش کریں کہ آپ کے فریزر میں ہر وقت کوئی صحت بخش اسنیک آسانی سے تیار ہو جانے والی حالت میں موجود ہو جسے تیار کر کے کھانا بے حد آسان ہو تاکہ بچے اسے خود یا آسانی تیار کر سکیں اور آپ بھی بچوں کے کچھ ہلکا پھلکا کھانے کی فوری تلاش کو کچھ سمجھتے پورا کرنے کیلئے ہر وقت تیار ہوں۔ بحیثیت والدین یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اپنے بچے میں صحت مند، غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے تیار ہونے والے اسنیک کھانے کی عادت پر دان چڑھائیں۔



ذیابیطس اور روزہ :

ذیابیطس میٹابولزم کا سب سے خطرناک مرض ہے۔ یہ میٹابولزم کے اس طریقے کو متاثر کرتی ہے جس میں غذا سے توانائی بنائی جاتی ہے۔ اس میں خون میں شکر کی انسولین کی کمی یا عدم اعتدال کی وجہ سے مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ ذیابیطس میں انسولین کی ٹریٹمنٹ کی جاتی ہے جو انجکشن یا ادویات کے ذریعے ہوتی ہے۔ اگر یہ دوائی ہو تو اس میں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے (ذیابیطس کے تمام کمزور قابل علاج نہیں ہوتے) ورنہ شکر کی سطح بگڑنے لگتی ہے۔

روزہ مزہ ادویات کے ساتھ ذیابیطس کے مریض پر قابو پانے یا اسے نابل رکھنے کے لئے متوازن خوراک بھی ناگزیر ہے۔ درست خوراک ہلڈ شوکر کی سطح کو نابل سطح تک لے آتا ہے۔ اس حالت کو Euglycaemia کہتے ہیں۔ Hyperglycaemia (ہائی ہلڈ شوکر) Hypoglycaemia (لو ہلڈ شوکر) دونوں صورتوں میں مرض شدت اختیار کر سکتا ہے اگر اسے درست طریقے سے ٹریٹ نہ کیا جائے۔

ذیابیطس کے جو مریض طبیخی غذاؤں کا اندازہ حد استعمال کرتے ہیں ان کی ہلڈ شوکر کبھی کنٹرول میں نہیں آتی۔ ایسے میں اگر روزہ رکھا جائے تو ہلڈ شوکر ہاتھ بڑھ جاتی ہے یا بہت کم ہونے لگتی ہے۔ ایک ایسا مرض جو علاج معالجے سے ذیابیطس کنٹرول کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے اور روزہ روزے رکھنے کے لیکن ڈاکٹر کی تجویز کا خیال نہ رکھے تو کبھی اس کا علاج صفر سے دوبارہ شروع ہوگا۔ روزے کی حالت میں مریض کی ہلڈ شوکر لیول انتہائی کم ہو جاتا ہے۔ کمزوری، سستی، پسینہ، تھکاوٹ اور کپکپاہٹ جیسی کیفیت ہونے لگتی ہے۔ اگر اس حالت پر بروقت قابو نہ پایا جائے تو مریض بے ہوش ہو سکتا ہے اور کمرہ میں بھی جا سکتا ہے Epidermiology of Diabetes and Ramadan کے اعداد و شمار کے مطابق ماہ رمضان میں روزہ رکھنے کے دوران Hypoglycaemia کے کمزور میں اضافہ ہو جاتا ہے جو 4.7 تا 1 ذیابیطس اور 7.5 تا 12 ذیابیطس کے مریضوں میں ہوتا ہے۔ کچھ مریض روزوں کے دوران اپنی ادویات کا Dose کم کر دیتے ہیں تاکہ ان کی شوکر لو نہ ہو لیکن یہ طریقہ قطعی درست نہیں ہے۔ اسی طرح ذیابیطس کے مریضوں کو خطرہ ہے کہ وہ ہائی ہلڈ شوکر کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسمانی کمزوری، پیٹاب کی زیادتی یا سبب بڑھ جاتی ہے۔ مریض سمجھتا ہے یہ روزہ رکھنے کی وجہ سے ہو رہا ہے اگر اس کو ڈاکٹر سے نہ کیا جائے تو مریض کو کمزور تک

قرآن پاک میں واضح الفاظ میں درج ہے کہ ”بارہ سال سے کم عمر بچہ اور حاملہ خواتین کے علاوہ ہر صحت مند مسلمان پر روزہ فرض ہے“ روزہ ہر مسلمان کا ذاتی عمل ہے جو وہ صرف اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے رکھتا ہے۔ اس سے بالاکوئی نہیں کہ روزہ میں کسی کی چھوٹ ہو جائے۔ روزہ انسانی جسم کی مشینری کو فعال رکھتا ہے اور طبی نقطہ نظر سے سال میں ایک ماہ مسلسل روزے رکھنے سے جسم پورا سال کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ تعویذ اور اپنے نفس پر قابو رکھنے سے روزے کی حالت میں بندہ اللہ تعالیٰ سے قریب ہو جاتا ہے۔

سورج نکلنے کے وقت اپنے آپ پر کھانا پینا اور ہر برائی کے کام سے خود کو روکنے کا عمل جب سورج غروب ہونے کے ساتھ اذان مغرب کی آواز بھگور کے ایک دانے اور پانی کے پہلے گھونٹ پر ٹوٹا ہے تو انسان اللہ تعالیٰ کی واحدیت کھانے کے ذائقے کو دل سے محسوس کرتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا انتہائی مغبوط نظام ہے جس کے تحت انسان کو یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ سب صرف ایک اللہ کی عبادت کرتے ہیں اور اس کا حکم بجالا ہے۔ یہ تعلیمات تمام مسلمانوں کو بچپن سے دی جاتی ہیں۔ رمضان جیسے ماہ مقدس کی فضیلت کے زیر اثر نشوونما پانے والے افراد جب کسی وجہ سے روزہ نہیں رکھ پاتے تو خود کو بد نصیب تصور کرتے ہیں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے عام طور پر یہی کہا جاتا ہے کہ وہ روزہ نہیں رکھ سکتے کیونکہ ذیابیطس ایک پیچیدہ مرض ہے اور اس میں غذا کی کمی مریض کے لئے خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو روزہ رکھنے سے اس لئے منع کیا جاتا ہے کیونکہ ان کے جسم کا میٹابولزم درست نہیں ہوتا اور ان کو وقفے وقفے سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق ادویات اور خوراک کے پلان پر عمل کرنا پڑتا ہے تاکہ شوگر کو قابو میں رکھا جاسکے۔

ایک اندازے کے مطابق 43 فیصد تا 1 ذیابیطس کے مریض اور 79 فیصد تا 2 ذیابیطس کے مریض رمضان کے روزے نہیں رکھتے ہیں جبکہ دنیا بھر میں 40 سے 50 ملین ذیابیطس کے مریض روزے رکھتے ہیں۔ بہت سے مریض ڈاکٹر سے ہند ہو کر روزہ رکھ لیتے ہیں اور بھرپور مسائل میں گھر جاتے ہیں۔ یہاں مسئلہ یہ ہے کہ ہر انسان کا میٹابولزم مختلف ہوتا ہے اور برداشت کی قوت و طاقت بھی سب کی یکساں نہیں ہوتی ہے۔

جاسکتا ہے۔

احتیاط :

اس ضمن میں انفرادی طور پر دیکھ بھال کی جانی چاہئے۔ ذیابیطس کے ہر مریض کا ڈائمیٹ پلان بھی مختلف ہوتا ہے۔ یہ تاگر بھی ہے اور آسان بھی کہ مریض اپنی بلڈ شوگر دن میں کئی مرتبہ چیک کرے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریض کو انسولین درکار ہوتی ہے انہیں دن میں کئی بار بلڈ گلوکوز لیول چیک کرنا چاہئے۔ ذیابیطس کا مریض روزے کی حالت میں مختلف مسائل کا شکار ہوتا ہے۔

سحر و افطار کے وقت کھانے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور خوراک میں کاربوہائیڈریٹس اور پکناٹی وافر موجود ہوتی ہے ہونا تو یہ چاہئے کہ رمضان کے دوران بھی غذا میں توازن رکھا جائے صحت بخش اور متوازن غذا کھائی جائے۔

ذیابیطس کے مریضوں کی سحری کیسے مونی چاہئے ؟

ذیابیطس کا شکار شخص جب روزہ رکھے تو اس کی سحری میں شامل خوراک میں وافر پروٹین، فائبر (ریٹھ) اور کاربوہائیڈریٹس جیسے جی کادیہ موجود ہو۔ دودھ، پنس یا پٹے کے ساتھ Wholemeal بریڈ اور چل بھی لے جاسکتے ہیں۔ یہ چیزیں روزہ دار کو بھرپور توانائی دینا کریں گی جزا خوراک تک جسم کو پانی وچ بند رکھے گی۔

ذیابیطس کے مریض اگر روزہ رکھیں تو انہیں چاہئے کہ پکناٹی سے اپنا وزن چیک کرتے رہیں اور ضرور وزن سے کم یا زیادہ نہ ہونے دیں نیز سحر و افطار سے پہلے اور بعد میں کلینین والے مشروبات سے مکمل پرہیز کریں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ روزہ کے بعد روزہ زیادہ مائع غذائیں اور خوش غذا اور میوے سے کھائیں۔ اس کے علاوہ اگر کسی جسم کی غیر معمولی بات دوران روزہ محسوس ہو تو فوراً روزہ کھول لیں۔ اختیارات انتظام نہ کریں۔ ذیابیطس کے مریض یہ یاد رکھیں کہ اس سے پہلے کہ ان کی بلڈ شوگر کو بڑھانا ضروری نہیں کہ اسے گھٹا کر دیا جائے۔

روزہ کے دوران کیا کیا چاہئے ؟

روٹین لائف کی فریکل ایکٹیوٹیز کی جاسکتی ہے۔ بس روزے کے دوران ورزش واک یا سخت محنت کے کام سے پرہیز کریں اس طرح بلڈ شوگر کا لیول کم ہونے لگتا ہے اور مریض دوران روزہ بے حد مطمئن ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نماز تراویہ کو فوری دیکھا جائے کیونکہ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ورزش کا کام بھی کرتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ورزش صحت کا کام بھی کر سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریض افطار میں کیا کھا سکتے ہیں ؟

ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے صحت سے وہ چارٹ بنالینا چاہئے۔ بہت زیادہ چینی، چٹ پٹے کھانوں، مشروبات اور کجور سے دور رہنا چاہئے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے مابین فرق :



صرف پاکستان میں 70 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کا شکار ہیں اور اکثریت ٹائپ 2 ذیابیطس کی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس موروثی ہوتی ہے۔ پیدائش سے انہیں ایڈجسٹ کرکے یہ لائق ہو جاتی ہے۔ اس میں مریض کا اپنا جسم لہجہ کے بیٹا

غلیات کو تباہ کر دیتا ہے۔ یہی Beta غلیات انسولین بناتے ہیں۔ انسولین خون میں گلوکوز (شکر) کو توڑ کر توانائی پیدا کرتی ہے۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کے تمام مریض ایک سیریس مینا ہاک بے قاعدگی Ketoacidosis میں مبتلا ہوتے ہیں جس میں بلڈ شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور جسم کو درکار انسولین نہیں ملتی۔ ذیابیطس کی اس قسم میں مریض کو روزانہ ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخے کے مطابق انسولین کے انجکشن لگانے پڑتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس میں لہجہ انسولین کے خلاف مزاحمت کرتا ہے لیکن معمولی بہت انسولین بن جاتی ہے۔ اس میں لہجہ بڑا اوقات زیادہ فعال ہو جاتا ہے اور ضرورت سے زیادہ انسولین بناتا ہے جس کی وجہ سے خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی یہ قسم متوازن خوراک سے کنٹرول کی جاتی ہے۔ اس میں مریض کا وزن تیزی سے بڑھتا ہے اور بھوک بھی لگتی ہے۔ جبکہ ٹائپ 2 ذیابیطس میں وزن اور بھوک پر قابو پانا ہی علاج ہے۔ نیز ورزش کے ذریعے بھی اس ذیابیطس کی شکایت کم کی جاسکتی ہے۔

ذیابیطس کے کون سے مریضوں کو روزہ نہیں رکھنا چاہئے :

☆ جن افراد کو گزشتہ تین ماہ کے دوران خون میں شکر کی شدید کمی کا سامنا کرنا ہو

☆ بلڈ شوگر دن میں کئی بار کم ہو

☆ کئی دن سے شوگر کی کارڈنگ درست نہ ہو

☆ ذیابیطس کے علاوہ کوئی بیماری یا علامت ظاہر ہو جائے

☆ حاملہ خاتونیں

☆ گردوں، مثانے، دل یا قانچ کا شکار ہونے والے افراد

☆ مشقت کے کام کرنے والے افراد

ذیابیطس کے مریضوں کو چاہئے کہ اگر وہ روزے رکھنا چاہتے ہیں تو رمضان کی آمد سے کچھ ماہ پہلے صحت سے مشورہ کر لیں تاکہ ماہ رمضان تک آپ کی شوگر کو نارمل ریج تک لے آئے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے اہل خانہ کو کجور، تعداد نہ کرنا چاہئے۔ خاص طور پر ان کے خون میں شکر کی بار بار جانچ کریں بلڈ پریشر چیک کریں متوازن اور پیرا غذا دیں ساتھ زیادہ پانی پینے پر بھی زور کریں۔

سحری کے کھانے کیا ہوں ؟

روزہ داروں کے لئے تاگر یہ ہے اور خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو اس میں خاص غذائی احتیاط کرنی چاہئے۔ اس وقت کھائی جانے والی غذا ہر دن کے موڈ/حراج اور توانائی کا تعین کرتی ہے۔ اسکی غذا نہیں جن میں گلوکوز اچھا نہیں ہو جیسے بنی نماؤں، بریڈ، دلیہ وغیرہ پروٹین کے لئے اٹے، دودھ اور دھنیا، کھوں میں چیزیں، آڑو، سیب، ناشپاتی یا آلوچہ بہتر رہتے ہیں۔ یہ غذا نہیں بھرتی ہو گلوکوز خارج کرتی ہیں اور جسم کو بقیہ دن کے لئے توانا کرتی ہیں۔

کیا ذیابیطس کے مریض افطار کے وقت کجور کھا سکتے ہیں ؟

یہ روایت نہیں ہے کہ روزہ کا اختتام کجور سے کیا جائے۔ چونکہ روزے کی حالت میں جسم پر ادان ایک ملحدہ میکانزم سے گزرتا ہے لہذا یہ ضروری ہوتا ہے کہ روزہ کسی اسکی غذا سے کھولا جائے جو توانائی فوری طور پر جسم کو مہیا کرے یہ کام گلوکوز کرتا ہے اور کجوروں میں یہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے لوگ کجور سے افطار کرنے کو ترجیح دیتے ہیں ہاں یہ سنت نبوی ﷺ بھی ہے۔ کجوروں میں پوٹاشیم اور فاسفورس کی موجودگی مدد کو کجور، بھر احساس دیتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی بلڈ شوگر چونکہ دوران روزہ کم ہو جاتی ہے لہذا وہ کجور سے افطار کر سکتے ہیں ہاں مگر تین سے زیادہ کجور نہ کھائی جائیں اس کے علاوہ ایسے کجور بھی نہ کھائیں جن میں چاکلیٹ، بادام، ناریل یا کوئی دیگر وغیرہ سے کوٹ کیا گیا ہو۔

ذیابیطس کے مریض روزہ کس طرح افطار کریں ؟

کجور اور پانی سے افطار کرنے کے بعد سبز پوں، چکن یا دالوں سے تیار کیا گیا سوپ جس کے ساتھ دودھ یا دالوں بریڈ کے سلاکس لے جائیں اس کے ساتھ فروٹ ملاد جس میں پانی سے لبریز چھل جیسے تریز، خربوزہ، ہیر، نارنگی، سیب، ناشپاتی اور کیوی وغیرہ شامل ہوں۔ یہ غذاایت کے جز ذیابیطس کے مریض کو فوراً غذاایت، توانائی اور پانی فراہم کرتے ہیں۔

اگر ذیابیطس کے مریض افطار میں زیادہ کھالیں ؟

ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ اپنی اگلی Meal (کھانا) کو چھوٹے حصے میں کھائیں اور کوئی فریکل ایکٹیوٹیز کریں تاکہ چست رہیں اور خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ کر پریشر اور گلوکوز لیول بڑھنے نہ پائے۔ ڈکٹ افطاری کرنی ہے تو واک کر لیں اس طرح انسولین کام کرتی رہتی ہے۔ چھوٹی Meal میں بھی یہ یاد رکھیں کہ پروٹین، فائبر اور کاربوہائیڈریٹس شامل ہوں۔ دودھ، جینی کادی، پنس، چل یا برادان بریڈ کے سلاکس اسٹیکس کے طور پر کھائیں اور سحری تک پانی کا استعمال جاری رکھیں۔

عید کی رونقیں اب کہاں کھو گئیں؟؟؟

سدرہ اظہر

مسز روبینہ طارق (وائس پرنسپل) کراچی

عید خوشی کا تہوار ہے لیکن جیسے زمانے نے زرقی کی ہے اس تہوار میں بھی بہت تہلیل آجائی ہے۔ پہلے تو عید اس قدر اہتمام اور جوش و خروش سے منائی جاتی تھی جس کی اب مثال نہیں ملتی۔ جب ہم بچے تھے تو مجھے یاد پڑتا ہے کہ رمضان کی آمد سے قبل ہی ہمارے کپڑوں کی تیاری چوڑیاں، سیڑھا اور نہ جانے کیا کیا اہتمام سے بنایا جاتا تھا عید کے دن تیار ہونا بڑوں کو آداب کرنا، دوستوں کے ساتھ گھومنا بھڑانا، کھانا چٹنا، رشتے داروں کے گھر آنا جانا، مسکن ہوتی تھی نہ ہی ہمارے جوش و خروش اسے بچے مٹاتے ہیں اس میں وہ بات نہیں تھی مجھے افسوس ہوتا ہے کہ اب لوگ عید کو گزارتے ہیں اور اس دن سو کر اپنا وقت گزارتے ہیں اب رشتوں میں وہ غلوں تک نہیں آتا۔ اب عید کا دن سو کر اپنا وقت گزارتے ہیں اب رشتوں میں وہ غلوں تک نہیں آتا۔ اب عید کا دن سو کر اپنا وقت گزارتے ہیں اب رشتوں میں وہ غلوں تک نہیں آتا۔



میں تو ہر میدان پر اپنی اسی کے پکائے ہوئے کھانوں اور بزمگوں سے ملنے والی عید کی کو بہت یاد کرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ وقت والہ اس لوٹ آئے تاکہ دوبارہ یہ سب انجوائے کر سکیں۔

جہاں تک بات اپنے تہجواریوں کو نظر انداز کر کے دوسرے تہجواریوں کو مٹانے کی ہے تو اس میں تصور ہمارا جتنا ہے ہم یورپی اور ملین کلچر سے اس قدر متاثر ہیں کہ ان کے تہجواریوں کے دن کا دن تو یاد رکھتے ہیں بلکہ ان کو مٹانے کی حیرانی بھی اسی طرح کرتے ہیں جسے وہ ہمارے تہجواریوں کو کبھی ان لوگوں نے ہمارے تہجواریوں کو مٹانے کا اہتمام کیا ہے؟

بحیثیت مسلمان ہمیں اپنے ہمای تجارتاروں کو جو شہ خود شہ سے مٹانا چاہئے اور ایسی چیزوں سے دور رہنا چاہئے جو ہماری ثقافت اور مذہب کو سرخ کر کے ہمیں ہمارے دین اور کلچر سے دور کرنے کی کوشش کرے۔

محمد علی (بیتکر) کراچی

پہلے عید بہت اہتمام سے منائی جاتی تھی پورا رمضان اس کی تیاری کی جاتی تھی اب ایسا نہیں ہوتا کیونکہ لوگ ایک دوسرے سے ملنا نہیں چاہتے پہلے بھی عبت ملنا جتنا اہتمام رشتوں کا احساس و قدر و معادہ پر دیا ہے اب تو لوگ عید کے دن کو سرگزارتے ہیں اور اسے عام دن سمجھتے ہیں۔



مجھے پر غیظ عید کا رُخ بہت یاد آتے ہیں بہت اچھا لگا تھا جب ہم اپنے دوستوں میں عید پر اس کا جالہ کیا کرتے تھے اب بھی میں اس چیز کو بہت مِس کرتا ہوں جہاں تک دوسرے تہواروں کو اہمیت دینے کا سوال ہے تو جناب ایسا اس لئے ہو رہا ہے کہ ہم اپنی تہذیب (کلچر) سے دور ہو گئے ہیں۔ ہم بہت جلد دوسروں سے متاثر ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے آج ہم اپنے تہواروں کو چھوڑ کر دوسرے انٹرنیشنل کو اہمیت دینے لگ گئے ہیں اسی لئے عید کی خوشیاں ماند پڑ چکی ہیں۔

فتہ فیصلہ ملک (ٹیپو) کراچی

پہلے اور اب کی عید میں واقع بہت فرق ہے، آج کل تو دکھاوا اتنا زیادہ ہو چکا ہے جس کی مثال نہیں ملتی۔ یہاں تک کہ اب گھر رکھنے والے بھی انٹیکس کو مہذب رکھا جاتا ہے۔ پہلے سب الیکو دوسرے کے گھر آتے جاتے تھے حال کر عید مناتے تھے پر اب ایسا نہیں ہے اب تو لوگ دوسروں کی عیدی، کپڑوں، کھانے، پیئے تک پر تبصرہ کرتے دکھائی دیتے ہیں جبکہ مہنگائی کے اس دور میں اعدا احساس کمتری ہی جیستی جاری ہے اس افغانی میں کوئی کسی کی مدد نہیں کرتا لوگ دوسروں کا حال تک نہیں عید منانے کا حذر الگ سا ہوتا تھا۔ عید کی نماز کے فوری بعد ہی گھر میں مہمانوں کی



پوچھتے۔ پہلے کے لوگوں میں احساس تھا، عید منانے کا حذر الگ سا ہوتا تھا۔ عید کی نماز کے فوری بعد ہی گھر میں مہمانوں کی



عیدِ نہ مرت سال میں دو بار آتی ہے۔ عید الفطر اور عید الاضحیٰ، امامہ رمضان کی عبادتوں اور برکتوں کو سنیے کے بعد عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے ایک تحفہ ہے۔ اس دن مسلمان بچوں و خروش سے آپس کے اختلافات کو بھلا کر دُشمن ختم کر کے اپنے بھائیوں کو گلے سے لگاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو کھانا زیادہ سے زیادہ میسر ہی سے ملتا ہے۔ انظارِ ہوتا ہے۔ بلا اس دن وہ بن مسعود کے بڑوں سے عید کی وصول کرتے ہیں۔ بچکان کی تیاری میں گھری خاتین مصروف ہوتی ہیں تو خاندان کے بڑے بزرگوں کے گھر عید کی صبح اکٹھے ہوتا، عید ملنا اور ایک ساتھ کھانا کھانا صرف ہماری روائیوں کا حصہ ہے بلکہ مذہبی طور پر بھی مل جل کر رہنے، اپنی اختلافات کو بھلا کر ایک ساتھ رہنے اور میل جول کے درس کی تقلید بھی ہے۔ یوں تو مصروف زندگی میں ہر شخص وقت کے چھپے بھاسکتا نظر آتا ہے عید وہ جہاں ہے جب انہوں عزیزوں اور دوستوں کے ساتھ ملے، بیٹھنے کا موقع ملتا ہے۔ چھوڑ چوڑی کی دکن رونق، ہر طرف ذوقِ برتق رنگوں کی توس و فزح، بچوں کی خوشی کی چچا ہاٹ گویا اس تہوار کو جا رہا تھا لگا دیتی ہے۔

مسلمانوں کے لئے خوشی کا سب سے بڑا تہوار عید الفطر ہیں بھی ہے کہ ماہ رمضان کے مبارک مہینے میں مسلمان مہمانوں میں معروف رچے ہیں اور اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے روزے رکھتے ہیں اس ماہ قرآن کا نزول ہوا نمازیں فرض ہوئیں یہ بھی ہے ماہ بہت برکتوں اور رحمتوں والا ہے اور اس ماہ کے ختم ہوتے ہی عید کا تہوار مسلمانوں کے لئے نہ صرف اہمیت کا حامل ہے بلکہ خوشی کا باعث بھی ہے۔

کیا وہ ہے کہ پچھلے چند برسوں سے عید کی رانفتوں میں وہ بات نہیں رہی جو پہلے ہوا کرتی تھی اب لوگ جوش و خروش اور اہتمام سے اس تہوار کو نہیں مناتے جس طرح سے پہلے منایا کرتے تھے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ بد قسمتی ہوئی بھگالی نے لوگوں کا جھن جھن لیا ہے لیکن اس کے علاوہ اور دو کوئی وجوہات ہیں جس کے باعث آج وہ عطلوں 'باہمی محبت' مسرتا سلوک' شفقت' دیکھنے کو نہیں ملتی جو پہلے ہمارو روایت کا خاصہ تھی یہی نہیں آج ہماری تہذیب و روایات پر مغربی روایات اور کلچرل کا غالب اس قدر غالب آچکا ہے کہ لوگ اپنے تہواروں کی اہمیت اور تاریخوں تک سے واقف نہیں رکھتے۔ اس باعث بھی آج ہم اس طرح کی ہر روایتی عید نہیں دیکھ جاتے جو پہلے کبھی ہوا کرتی تھی۔ ان ہی چیزوں کو سامنے رکھتے ہوئے ہم نے کچھ سوالات لوگوں سے پوچھے جن کے جوابات کچھ ایسے ہیں۔

☆ پہلے اور اب کی عید میں آپ کو کیا فرق نظر آتا ہے؟

☆ ایسی کوئی چیز ایات ہے جو آپ مہربان یاد کرتے ہیں یا چاہتے ہیں کہ پچھلے زمانے کی عید کی طرح وہ اس بار بھی ہو؟
ہمارے روائی اور ادنیٰ تہواروں کی جگہ پہلے کی نسبت غیر مماثلک کے تہواروں کو زیادہ جوش و خروش سے منایا جاتا ہے
آپ کیا سمجھتے ہیں ایسا کیوں ہو رہا ہے؟

علی رضا (استوڈنٹ) کراچی



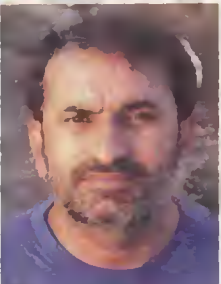
پہلے اور اب کی عید میں یہ فرق آیا ہے کہ پہلے لوگ ایک دوسرے سے ملنے بٹنے، عید مبارک، غلوں آج میں بہت زیادہ تھا لیکن اب تو لوگوں میں یہ بات آگئی ہے کہ میں بہتر اور دوسرا دیر ہے یا میرا اٹلیٹکس اس شخص سے ملتا نہیں اس چیز نے لوگوں کو ایک دوسرے سے کافی دور کر دیا اور یہ اب عید تہواروں پر بھی واضح طور سے دیکھنے کو ملتا ہے میں چونکہ کراچی تعلیم کے حصول کی غرض سے آیا ہوں عید کی چھٹیاں اتنی کم ملتی ہیں کہ اپنے شہر نہیں جانا یا اس وجہ سے انہوں سے دور ہو کر بہت بزرگ عید گزرتی ہے میں چاہوں گا کہ اس بار میں عید انہوں کے ساتھ اپنی فیملی کے ہمراہ گزاردوں۔ میرے خیال میں تو ہم لوگوں نے اپنے مذہبی تہواروں کو اتنا وقت نہیں دیا جتنا غیر مذہبی تہواروں کو دے رہے ہیں ہم نے ان کے بچے کو اپنے ذہن رہن کا حصہ بنا ڈالا ہے یہاں تک کہ رمضان جیسے مہینے میں بھی ہم وقت گزارنے کے لئے ٹی وی پر ان کے ڈرامے اور فلمیں دیکھتے ہیں انہی چیزوں نے ہمارے تہواروں کی خوشیوں اور جوش و خروش میں کمی واقع کی ہے اور ہم اپنا آپ بھولتے جا رہے ہیں۔

ندا صحرا (استوڈنٹ) کراچی



پہلے عید پر بہت روتی ہوتی تھی۔ سب کے دل میں عید کی خوشی ہوتی تھی لوگ بچے دل سے ملا کرتے تھے لیکن آج ہر انسان کے دل میں خوف اور ڈر ہے جس طرح ملک اور شہر کے حالات ہیں اس سے بھی عید کی رونقوں میں فرق آیا ہے دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ اب لوگ ایک دوسرے سے پر غلوں ہو کر نہیں ملتے۔ میں بھی چاہتی ہوں کہ پہلے جس طرح لوگ جوش و خروش سے عید مناتے تھے اب بھی دیے سنائیں لڑکیاں بنا کسی خوف کے پہلے کی طرح چاند رات پر چڑیاں پہننے جائیں۔ مہندی لگوانے جائیں۔ عید کا چاند دیکھ کر اور دروازے کے سمھوں کا رخ کریں انہیں تو بڑی کا خوف نہ ہو۔ بچے بھی پہلے کی طرح آزادانہ کھیلیں، گھومیں، پھریں یہ باتیں اب بہت یاد آتی ہیں۔ ہمارے ملک میں میڈیا کا اثر خاص کر خواتین سب سے زیادہ ملتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر کارٹون میں زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خواتین اور لڑکیاں اس بچے سے اتنی متاثر ہیں ان حالات میں آپ آپ کیسے توجہ رکھ سکتے ہیں کہ یہ لوگ اپنے بچوں اور اپنے والدین کی مطلوبات اور اپنے مذہبی تہواروں سے متعارف کروائیں گے۔ بچہ کھر سے بھگتا ہے جو وہ اپنے بڑوں کو تار اور کھینچ دیکھے گا وہ بھی دی بھگتا پائے گا۔ اسی وجہ سے آج کے بچوں کو بخیر و بھلائی ڈھنڈے کرکس تو جوش و خروش سے منانا یاد ہے اور شہر ہمارے کو بھلائی کی طرح منانا یاد ہے۔ لیکن اپنے مذہبی تہواروں کی اہمیت اور حیثیت سے وہ بالکل ناواقف ہیں اس میں قصور والدین کا زیادہ ہے۔

محمد علی قادر (ہزنس مین) ابو ظہبی، متحدہ عرب امارات



عید کے معنی خوشی کے ہیں اور وہ بھی حقیقی خوشی، پہلے اور اب عید کا موازنہ کیا جائے تو حقیقی خوشی کا فقدان اور آج میں غلوں و دہشت میں کمی واضح نظر آتی ہے۔ پہلے عزیز و اقارب آج میں غلوں و دہشت کے ملا کرتے تھے اور اب ان سے ملنے ہیں جن کے ہمارے میں سمجھا جائے کہ وہ ان کے کسی کام آتے ہیں۔ روپے پیسے کی بے برکتی کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ پہلے بچوں میں پانچ سے دس روپے کی عید کی خوشی عید کے تین دن مسلا رہتی تھی اور آج کل بچے سو روپے کی عید کی پر بھی ناک بھوں چڑھتے نظر آتے ہیں۔ عید تو اللہ پاک کی طرف سے تمام مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے شاید ہم نے عید کا مہیوم ہی نہیں سمجھا۔ یہ دن خیر و برکت کا ہوتا ہے جس میں شکر بجالانے کے علاوہ تمام امت کے لئے دعا ہے خیر کرنی چاہئے۔ بھینا وہ حقیقی خوشیاں آج بھی مل سکتی ہیں۔ میرا بچپن اور میرے بزرگ رشتے دار جو اس دنیا سے چلے گئے ہیں وہ ایسے صدمے ہیں جو میں اب بھی ہر عید پر یاد کرتا ہوں بڑوں کی رونقیں اور بچپن میں عید کی حقیقی خوشی کا احساس بھولے سے بھی نہیں بھلائے جاسکتے۔ اپنے بزرگوں کے چہرے جو بچوں کو خوش دیکھ کر خوشی سے جھکتے تھے آج بھی نظروں کے سامنے ہیں یہ ہمارے والدین بزرگ احباب کی برکت ہے جس کی وجہ سے ہم بچوں میں یاد و محبت رواں دواں ہے۔

دین سے لامٹی ایک ایسا سبب ہے جس کی وجہ سے ہم اپنے تہواروں کی نسبت دوسرے مذہبی تہواروں پر نظر رکھتے ہیں۔ ہر چنگی چیز سونا نہیں ہوتی، ہم چنگی چیزوں کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ اپنی اصل اور دین کی روح کو بھٹکے سے قاصر ہیں میڈیا ٹیکنالوجی اور ماحولیت جیسی چیزوں نے غور و فکر کرنے کی صلاحیت کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ والدین کو چاہئے کہ اپنے بچوں کو زیادہ سے زیادہ دین سے آگاہی کا درس دیں تاکہ وہ دین کے تہواروں اور دوسرے تہواروں کا بخوبی موازنہ کر سکیں جیہنا "وہ دین اسلام کو ہر معاملے میں مکمل پائیں گے۔"

آمدورفت ہو جاتی تھی۔ کیونکہ پہلے ہم دادا، دادی کے ساتھ رہتے تھے ابو کے سب بھائی اور بہن آ جاتے تھے گھر میں رونق ہوتی تھی جواب عید میں نہیں ہے۔

ہمارے مذہبی تہواروں کی جگہ دوسرے غیر مذہبی تہواروں کو میڈیا نے آگے بڑھا دیا ہے ایک جیتل دوسرے جیتل سے سبقت لے جانے کی غرض سے ایسے فضول رسوں اور تہواروں کو پروموت کر رہا ہے جس کا اثر لوگ فوراً قبول کرتے ہیں اور پھر آپ اب دیکھ سکتے ہیں کہ بچوں کو ہر روز ڈے، فاورز ڈے، کرکس، ٹیویز، ویلنٹائن ڈے کی خوشی تو ہوتی ہے لیکن اپنے عید تہواروں کا پتہ تک نہیں ہوتا۔

سید طارق علی (ہزنس مین) کراچی



پہلے اور اب کی عید میں واقعی بہت زیادہ فرق ہے پہلے کی عید میں حرا اس لئے آتا تھا کہ عید کی نماز پڑھنے کے بعد خاندان کے بڑے بزرگوں کے گھر اکٹھے ہوتے تھے جہاں ل کر بیٹھنا، کھانا، پینا اور رونق ہوا کرتی تھی اب لوگوں نے عید سے بڑھ کر چاند رات کو اہمیت دینا شروع کر دی ہے۔ ساری رات جاگنا، ہلا گانا کرنا اور باہر گھومنے پھرنے کے بعد عید کے دن سو کر گزارنا عید کی رونقوں کو ختم کر دیتا ہے۔ اسی تھکاوٹ کے باعث لوگ گر پڑ کر تے ہیں کہ وہ کسی کے گھر جائیں، نہ کوئی ان کے گھر آئے۔ اس کے علاوہ پہلے عید کے دن جس اہتمام سے تیاری کی جاتی تھی وہ بھی اب نظر میں آتی تو لوگ کپڑے بھی بنا تے ہیں عید کی خریداری بھی کرتے ہیں لیکن رونق اور خوشی نہیں ہوتی۔

عید پر جس طرح محبت اور غلوں کے اظہار کے لئے تحائف اور عید کا رڈز کا تبادلہ کیا جاتا تھا وہ اب نظر نہیں آتا۔ آخری دن تک عید کا رڈز کے سائز پر رش دیکھا جاتا تھا۔ لیکن اب تو یہ کام بھی سوبال اور یکسوٹ میجنگ نے پورا کر دیا ہے۔ اب عید کی مبارکباد لوگ ایک دوسرے کو ایس ایس کی صورت میں دیتے ہیں۔

عید چونکہ ایک فیملی کا تہوار ہے اس لئے شاید اب نوجوان نسل اسے اتنی اہمیت نہیں دیتی جتنی کہ نیا نیا ویلنٹائن ڈے کو دی جاتی ہے۔ کچھ میڈیا کا اثر ہے کہ وہ ان غیر مذہبی رسومات اور تہواروں کو تہوار و عید سمجھ کر رہا ہے کہ نوجوان اس سے متاثر ہو کر غلوں کو پائے۔ ایسے غیر مذہبی تہواروں پر پورے دن کی شریک اشتہارات انہیں لوگوں کی نظر میں اہم بنا چکے ہیں۔ ورنہ اسلام میں کسی بھی دن کو کسی چیز کے لئے مخصوص قرار نہیں دیا گیا۔ عید تو اللہ کی جانب سے اپنے بندوں کے لئے ایک تحفہ ہے جو مسلمانوں کے روزوں اور عبادت کے نتیجے میں مسلمانوں کو ملتا ہے۔ اس لئے اس کی اہمیت اور حیثیت کو جانتے ہوئے اس کو ہر پور طریقے اور جوش و خروش سے منانا چاہئے۔

ملکوزہ فروغ (ملکوزہ سسٹم) کراچی



پہلے اور اب عید میں واقعی بہت فرق آچکا ہے۔ پہلے ملک اور شہر کے حالات کافی بہتر تھے لوگ آزادی سے بلا خوف و خطر گھر سے دور تک جایا کرتے تھے۔ رشتے داروں کی طرف سے ملنے والی دعوتیں اور دل کر ایک دوسرے کے ساتھ عید منانے کی روایتیں اب ختم ہو گئی ہیں۔ پہلے کی عید کی برکتیں اور رونق بہت یاد آتی ہے وہ دور بھی بہت سستا تھا جب عید کے دن کے لئے ایک نہیں تین چار جوڑے بنا کر تے تھے اب ہنگامی کے باعث تو ایک کے لئے بھی سو چنا پڑتا ہے۔ پہلے بچاس روپے عید بھی بہت زیادہ تھی تھی اور اب تو بچوں کو پانچ سو روپے کی عید بھی کم لگتی ہے۔ پہلے ہم سب بچوں کو عید کے دن آتشکیم کھانے جایا کرتے تھے آج ان کی جگہ مہنگی ترین چائیکس نے لے لی ہے۔ پہلے گھروں میں اہتمام سے شیر خورہ بنایا جاتا تھا اب ان کی جگہ مضافی نے پوری کر دی ہے اب لوگ عید کیک لینا دینا باعث تکبر مانتے ہیں۔ وقت نے بہت کچھ بدل دیا ہے۔ خاندان کے چھوٹے بڑے دادا، دادی، نانا نانی کے گھر جمع ہوا کرتے تھے اور عید منایا کرتے تھے مگر اب لوگ دوستوں کے یہاں اور ہوٹلز جانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

آج کی نوجوان نسل میڈیا، انٹرنیٹ کی زیادتی کے باعث غیر ملکی تہواروں، ایونٹس سے جلد متاثر ہو رہی ہے سب سے زیادہ اثر تو انٹرنیٹ پر لگتا ہے جیسا کہ وہ والدین کا بھی قصور ہے کہ وہ بچوں کو اپنے تہواروں کی اہمیت نہیں بتاتے ورنہ جس طرح آج اپنے مذہبی تہواروں کو نظر انداز کر کے بچے دوسرے تہواروں پر جوش و خروش دکھاتے ہیں وہ نہ ہو۔



ایدمی ہوم کے یتیم.....جن کے والدین بھی ہیں

ملاقات: کنول بانو

”بھئی ایدمی آپ لوگ بے سارا بچوں کے لئے صوبائی تیاریاں کس طرح کرتے ہیں؟“

”ہم یہ تیاریاں رجب اور شعبان میں شروع کر دیتے ہیں۔ بچوں کے لئے چڑیاں بھی انہی مہینوں میں خرید لیتے ہیں کیونکہ رمضان کے دنوں میں ایک تو بازاروں میں رش بہت ہوتا ہے پھر دوسرا یہاں چوری چکاری کا دھڑکا لگا رہتا ہے۔ صرف ہندی مید والے دن لی جاتی ہے۔ سولہ ستر سو بچوں کی تیاریاں ایک ماہ میں مکمل نہیں کی جاسکتیں لہذا اتنی جلدی مید کی تیاریاں شروع کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے۔“

”اسے سارے بچوں کی تیاریاں واقعی مشکل کام ہے کیا آپ لوگ بچوں کی عمروں کی مناسبت سے خریداری دیکھ کر کرتے ہیں؟“

”چار سال سے لے کر بیس سال تک کے بچے بچیاں ہیں ظاہر ہے ان سب کی جسامت ملحدہ ہے۔ اسی لئے ہم مید کے کپڑے پہلے سے جمع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ رمضان میں بازاروں میں بہت خراب صورتحال ہوتی ہے پھر نہ اتنی ہمت ہوتی ہے کہ بازاروں تک دھکم پیل برداشت کی جاسکے۔“

”مید کے موقع پر آپ کو کپڑوں کی مدد میں کسی امداد ملتی ہے؟“

”دیکھیں کافی لوگ ہمیں کپڑے جوئے دھیرہ بیچتے ہیں اس کے علاوہ جو بچیاں اپنی پسند کے کپڑوں کی فرمائش کرتی ہیں انہیں ان کی پسند کے کپڑے دھیرہ بھی دلادیتی ہوں۔ ہم نے بچوں کی مید کی تیاریاں کر لی ہیں یونٹیک اور کپڑے کی دکانوں سے بھی کافی کپڑے یہاں بیچے جاتے ہیں یہ وہ کپڑے ہوتے ہیں جن کے ڈیزائن پرانے ہو جاتے ہیں جب آپ جیسے لوگوں کے لئے پرانا فیشن مگر ہمارے لئے نئے ہوتے ہیں۔ امداد ہر سبز میں آتی ہے۔ پھر بچیاں اپنے لئے ان کپڑوں میں سے چھانی کر لیتی ہیں۔ جو کپڑے قابل استعمال نہیں ہوتے وہ آگے پاگل خانوں میں بھیج دیئے جاتے ہیں۔ میں بچی بات بتاؤں آپ کو کہ ہم بہت کم کپڑے سلاوتے ہیں۔ تیار سوٹ بھی بہت کم خریدتے ہیں۔ لوگ ہمیں جو کپڑے بیچتے ہیں ہمارے بچے وہی کپڑے استعمال کرتے ہیں۔ اس مرحلہ میں مید پر اپنی ایک بچی کی شادی کی تیاریاں بھی کر رہی ہوں۔“

”کس کی شادی ہو رہی ہے؟“

”میں اب تک سینئر ڈی 12 بچوں کی شادیاں کر چکی ہوں۔ ایک بچی کی عمر شادی کے لائق ہو گئی ہے اس لئے ہمیں شادی کے لئے درخواست لکھ کر دی تھی یہ بچی آٹھ نو سال کی عمر میں یہاں آئی تھی کیونکہ اس کا باپ ماں کو مارا تھا اور یہ اس سے برداشت نہیں ہوتا تھا اب یہ بیس سال کی ہو گئی ہے۔ مید کے پہلے ہفتے میں اس کی شادی ہے یہ 213 ویں شادی ہوگی۔“

ہات مجیب گتی ہے لیکن سچ ہے کہ ایڈمی ہوم میں رہنے والے یتیم بچوں کو مہاراشٹرا ایڈمی اور بھئی ایڈمی کی شکل میں ایسے والدین ملے ہیں جو شادی کے باجی یا بھائی کو جیل والدین سے بڑھ کر ہیں۔ ان بچوں کے سر پر چاہے ان کے والدین کا سایہ نہ ہو یہ یتیم ہوں یا گردش حالات کے سبب ان کا باپ یا ماں انہیں یہاں چھوڑ گئی ہو یہ کسی کی ناجائز اولاد ہوں کسی غیر مذہب سے تعلق رکھتے ہوں ان کی ذات برداری مذہب زبان رنگ و روپ ہم سارے ہو یہ کہیں سے بھی آئے ہوں انہیں کہیں جگہ نہ لی ہو ماں کی کوکھ کی کڑی باپ کا شفقت بھرا سمسوں نہ کیا ہو دادا دادی نانا نانی فلاں میٹھیوں ماموں اور چچانے کو میں نہ لیا ہو۔ ان کا کوئی نام ہو نہ نشان ہو۔ یہ بے بارود دگا ہوں مگر ان کو اپنے گھر میں جگہ دینے والے یتیم والدین ایسی اس دنیا میں ہیں جن کی نرم گرم آغوش ہر سوچ سے بالاتر سب کے لئے یکساں ہے۔ یہ کسی کا مذہب پوچھتے ہیں نہ بچے کے باپ کا نام۔ بچوں کے باپ قارم پر والدین کا خاندانی ہو تو بھی انہیں فرقی نہیں پڑتا۔ ان کا کوئی پرسان حال نہیں مگر یہ سب کی خبر کسے ہیں مدد کرتے ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر بندے کو دنیا میں مقصدیت کے ساتھ بھیجا ہے۔ ایڈمی اور بھئی ایڈمی جانتے ہیں کسان کا مقصد کیا ہے؟

اولڈ سٹی کا علاقہ حضار جہاں پرانے زمانے میں عیسا پانی لٹا تھا یہاں واقع ایڈمی ہوم جانے کا یہ میرا پہلا اتفاق تھا۔ اس جگہ کے بارے میں معلومات نہیں نہ پتہ تھا میں تھا۔ بھئی ایڈمی نے کہا تھا ”پرانے صرافہ بازار میں کسی سے بھی پوچھ لینا کہ بھئی ہائی کا گھر کہاں ہے وہ تمہیں یہاں تک پہنچا دے گا“ میں اپنے والد کے ساتھ ایڈمی ہوم پہنچی تو 15:30 کا وقت تھا جب سب بے بارود دگا صورتحال ان گلیوں میں تھی ایک قد رے ٹھگ گلی میں بھئی ایڈمی ہوم مل گیا۔ جہاں ایڈمی صاحب بھی کمرہ سے بیٹھے نظر آئے ان سے سلام دعا کی اسی اثناء میں ایک نو عمر لڑکی آگئی اور مجھے اوپری منزل پر موجود بھئی ایڈمی کے پاس لے گئی اس وقت چاروں طرف بچوں کی قرأت کی آوازیں گونج رہی تھیں اوپر پہنچی تو اسٹاف ٹرینس موجود تھیں بھئی ایڈمی کے آفس میں بٹھایا گیا۔ کافی پرانی عمارت تھی جس میں نیچے ڈپنٹری اوپر چھ خانہ اور اس سے اوپر بے سارا بچوں کا ایڈمی ہوم تھا۔ اسی ایڈمی ہوم میں وہ لڑکیاں اور خواتین بھی تھیں جو کسی وجہ سے اپنے گھر چھوڑ چکی تھیں۔ میں ان تک نہیں گئی کیونکہ یہ ملحدہ عنوان ہے جسے انشاء اللہ جلد کھولوں گی۔ اتنی دیر میں بھئی ایڈمی آگئیں۔ پرتاک مصافحہ کے بعد میں نے ان سے اپنے آئے کا مقصد بیان کیا وہ خوش ہو گئیں اور حسب معمول انہیں نے باتوں کا پلندہ کھول دیا۔ انہیں باتوں باتوں میں ان سے کیا بات ہوئی اس کا احوال پیش خدمت ہے۔

”کچھ سالوں سے 14 اگست ماہ رمضان میں آ رہی ہے کیا پل دن بھی بچے یہاں سحری کھاتے ہیں؟“

”ہم انہیں چھوٹی سی دکان دے کر دیے ہیں یہاں سے گھر جاتے ہیں۔ میں اس دن صدقہ ضرور دیتی ہوں کیونکہ یہ میرا جہنم دن بھی ہے اور ہر سال زندگی کا ایک سال کم ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ کسی نے مجھ سے پوچھا کہ آپ اپنی برقعہ ڈالنے سنا تی ہیں؟ میں نے کہا میری برقعہ ڈالنے تو پورا پاکستان سنا تا ہے، بچوں کی کبھی کبھی سالگرہ کر دیتے ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی نائی گرامی شخصیت اپنے بچے کو لے کر یہاں ہمارے بچوں کے ساتھ سالگرہ منانے آ جاتی ہے۔ ہمارے بچوں کے ساتھ اظہار کوئی نہیں کرتا، کچھ دن پہلے ٹی وی والے آئے تھے انہوں نے اظہاری بچوں کے ساتھ کر تی تھی۔ لیکن وہ کچھ نہیں لائے ہم نے سارا اہتمام کیا۔“

”بچوں کی شادی کے لئے آپ لوگ کیا طریقہ کار پانتے ہیں کیا ایچے بڑے کسے لڑکوں کے رشتے یہاں آتے ہیں؟“

”جو بچیاں شادی کرنا چاہتی ہیں وہ ہمیں شادی کے لئے درخواست لکھ کر دیتی ہیں۔ پھر جو کوئی رشتہ آتا ہے تو میں اس کا پورا اندازہ لیتی ہوں اور اسی وقت پاس یا مل کر دیتی ہوں۔ مجھے لڑکا سمجھ آ جاتا ہے تو اس کی حقیقتات کرتے ہیں۔ یہاں ایسے گھروں کے رشتے نہیں آتے جن کے بیٹے بہت لائق فائق ہوں۔ آج کل ایسے لوگ نہیں ہوتے جو کسی بیٹی کے سہارا بنی کو اپنے گھر کی عزت بنائیں۔ پھر لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات بھی ہوتی ہے کہ پتا نہیں یہ لڑکی خیم یا کسی کی ناجائز اولاد ہے۔ میں رشتہ کی جہان پھک میں لڑکی کے فیملی دیکھتی ہوں۔ فیملی بہت بڑی نہیں ہونی چاہئے ورنہ لڑکی کام کرتے کرتے شتم ہو جاتی ہے۔ گھر بھی کرانے کا نہیں اپنا ہونا چاہئے۔ ورنہ رشتہ نہیں کرتی مجھے اپنی بچیاں بہت مزید ہیں ایسی جگہ شادی نہیں کرتی جہاں ان کی قدر نہ ہو۔“

”جن بچیوں کی شادی ہو چکی ہے وہ یہاں آتی ہیں اور کیا خوش ہیں؟“

”ماشاء اللہ سب خوش ہیں، غریب ہیں مگر آسودہ ہیں۔ بچیاں اکثر ہم سے ملنے یہاں آتی ہیں اس وقت مجھے بہت خوشی ہوتی ہے، رجب، شعبان کے مہینوں میں بچیاں اظہاری کا سامان دے بھی آتی ہیں۔ یہاں کی ماں کا گھر ہے جب چاہے آ سکتی ہیں ان کے سماں چھپے کھڑے رہتے ہیں میں آدھوں کو ادھر نہیں آنے دیتی۔“

”ایہی ہم کو لڑکوں کی شادیاں کس طرح ہوتی ہیں؟“

”میں نے کچھ شادیاں ایسی کیں جس میں لڑکا لڑکی دونوں بچپن کے مجھے گھر پر شادی ہوں کا عہد نہ ہو میں لڑکا کا بھی ہمارا لڑکی بھی ہمارا۔ دونوں میں جو بھی ناچانی ہو وہ میرے پاس ہی آتے ہیں لڑکی کا سیکہ ہوتا ہے تو لڑکا ہاں جاتا ہے۔ ملنا بیٹنا لگ رہتا ہے۔ اس طرح خاندان بڑھتا ہے۔ اب میرے کئی لڑکے شادی کے قائل ہو گئے ہیں ان کی شادی میں باہر کرنا چاہتی ہوں۔“

دوران کھنگو بلیٹس ایڈمی نے مجھے کچھ نہیں دیے۔ یہاں خیم بچیوں کی شادی بھی ہوتی ہے اور جہیز کے ساتھ ان کو یہ سب سہولتیں دستوں کا جہیز بھی دیا جاتا ہے۔ بلیٹس ایڈمی نے کہا

- ☆ مرد کو بھی آئینہ نہیں دکھانا چاہئے ورنہ رشتہ ضرور پڑ جاتا ہے۔
- ☆ کسی مرد سے برز ہونے کی کوشش نہ کرو۔
- ☆ بیوی کو کچھ رومانز کرنا پڑتا ہے کیونکہ یہی زندگی کا نام ہے۔
- ☆ مرد کو 100 فیصد آزادی دے دیکھی اس کا موہاں چیک نہ کر دے یہ مت پوچھو کہ کسی کا SMS آیا ہے، کسی کی کال تھی، اتنی دیر سے گھر کیوں آئے کسی سے ملنے گئے تھے وغیرہ۔
- ☆ عورت کو کسی مرد پر شک نہیں کرنا چاہئے۔
- ☆ ایک عورت کی زندگی کا مقصد گھر بننے شوہر ہیں تاکہ وہی کا بچہ پیدا کیا جائے۔
- ☆ عورت کے لئے شادی بہت ضروری ہے اگر مرد ساتھ نہ ہو تو لوگ عورت کو جینے نہیں دیتے۔ ایہی ہم میں جو طلاق یافتہ خواتین آتی ہیں ان کی گرجری بیوہ کے نام پر کرتے ہیں کیونکہ بیوہ کی ہجرت کی جاتی ہے مگر طلاق یافتہ عورت کو



عبدالستار ایڈمی، بلیٹس ایڈمی اور ان کے بیٹے قلب ایڈمی کی یادگار تصویریں



میں آج کل اس کا جہیز تیار کر رہی ہوں۔ کچھ سامان باہر سے آیا ہوا ہے، وہ سنبال کر رکھا ہے۔ کچھ چیزیں خرید لی ہیں۔ باقی خرید لی ہیں۔ فرنیچر ہم بالکل نئے براڈو دیتے ہیں۔ کچھ لوگ پرانا فرنیچر دیتے ہیں کہ یہ شادی میں دے دینا مگر ہم دیکھ لگا فرنیچر بھی نہیں دیتے نہ استعمال کرتے ہیں۔ فرنیچر میں نا خریدتی ہوں کیونکہ بچیاں ایسا پرانا فرنیچر لینا پسند نہیں کرتیں۔“

”یہ بتائیے میرے حوالے سے ان بچوں کی کوئی ڈیٹا خڑ ہوتی ہیں؟“

”ان بچوں کے پاس ایسی ایسی چیزیں ہوتی ہیں کہ کیا آپ کے اور میرے پاس ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے چاروں طرف سے راستے کھلے رکھے ہیں۔ ہم ہر طرح سے اپنے وسائل اور حیثیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ ان بچوں کی امید دیگر بچوں کی طرح گزرے۔“

”مرد و اظہار کا اہتمام کس طرح کیا جاتا ہے؟ کیا صاحب ثروت لوگ یہاں اظہاری وغیرہ بھیجتے ہیں؟“

”یہاں آ جاتی ہیں رات کو بچوں کی مرضی ہوتی ہے جو چاہے کھائے کوئی دودھ بھیجیاں کھاتے ہیں کسی کو دھن دھن اچھی لگتی ہے۔ پرائیے کھانے کے بھی شوقین ہیں۔ سب کچھ ان کی مرضی سے دیا جاتا ہے بلکہ بچوں میں سب اچھی کے ساتھ میں ہے۔ اظہاری کے لئے بھی خوب اہتمام ہوتا ہے۔ پھل، کچڑے، رول، سو سے، دبی بڑے، چھوٹے وغیرہ جو بھی اظہاری کے لوازمات ہوتے ہیں وہ سب تیار کئے جاتے ہیں۔ ہم شعبان میں باورچی خانے کا بجٹ بنا کر خریداری کر لیتے ہیں۔ صرف پھل اور روزمرہ استعمال کئے جانے والی چیزیں وقت پر لی جاتی ہیں۔ ایہی ہم میں رہنے والی ہے سہارا بچوں کو ہم ہر گز مولا عبادتے ہیں۔ سامور خانہ داری کے ساتھ ہر شے کی کھاتے ہیں تاکہ یہ بچے بچیاں مستقبل میں اپنے پیسوں پر کھڑے ہو سکیں۔ ہم کسی سے مانگتے نہیں ہیں اللہ تعالیٰ کا بہت کرم ہے ہم پر ہلاکوں کا راشن آتا ہے تمام سینٹرز کے لئے تقریباً چالیس پچاس لاکھ صرف اسی مد میں خرچ کئے جاتے ہیں۔ یہی ہینڈ برکٹوں والا ہے۔ اس میں کھانے پینے میں بہت برکت ہوتی ہے۔ اسٹاف کا روزہ بھی نہیں کھاتا ہے۔ سحری، اظہاری اور رات کا کھانا سب نہیں کھاتے ہیں۔ لوگ اتنی اظہاری نہیں دیتے کہ سب لوگ کھائیں مگر ایک پلیٹ میں بھی آتی ہے تو ہم رکھ لیتے ہیں۔ کوئی درجن بھر کھلے دے جاتا ہے کوئی تیرہ پکڑا لیا یہ بھی ہم رکھ لیتے ہیں۔ جو چھوٹے بچے روزہ نہیں رکھتے رمضان کے دنوں میں ان کے لئے دوپہر میں کچھ دیتی ہیں اور رات کو سارا اہتمام کیا جاتا ہے۔“

”مید کا دن یہاں کیسے مناتے ہیں؟“

”بچے نہاد کو گھرا جاتے ہیں ہماری گلی میں مسجد ہے یہاں نماز میں ہوتی ہے، میرے میاں بھی نہیں چھ نماز پڑھتے ہیں، شوہر مرد مناتے ہیں۔ میدان کے سارے لوازمات، کھانا وغیرہ خصوصی طور پر ہم بچوں کے لئے تیار کرتے ہیں۔ میں سو سولوں کو کا بہتر کھانا تیار کر سکتی ہوں۔ مگر اب میرا یہ ہے کہ اگر کوئی مدد کرنے والا ساتھ ہو تو یہ کام ہا آسانی کر سکتی ہوں۔“

”کیا آپ اور ایڈمی صاحب میدان کے دن بھی نہیں ہوتے ہیں؟“

”یہاں نشہ کرنا کر میں اپنی بڑی بیٹی کے گھر جاتی ہوں وہاں تمام بیٹیاں آتی ہیں۔ بارہ ایک بچے تک ہم ساتھ رہتے ہیں پھر دوسرے سینٹر میں میدی ہائے کے لئے چلے جاتے ہیں۔ سبھی ایک دوجے جو ہم چاہئے پنی کر لیتے ہیں تو رات کو آٹھ دس بجے یہاں لوٹتے ہیں۔ جن سینٹر میں میدی دینی رو جاتی ہے وہاں بعد میں تقسیم کرتے ہیں۔ نئے نوٹوں کے بٹل اسی لئے پہلے سے منگوا کر رکھ لیتی ہوں۔ اسٹاف کو میں میدی نہیں دیتی بلکہ میں انہیں راشن کارڈ دیدیتی ہوں یہ اپنی خودداری سے راشن خرید لیتے ہیں۔ میں سب کے سامنے دینے کی قائل نہیں ہوں لہذا یہ کام چپ چاپ کرتی ہوں۔“

عید آنے والی ہے تیاریاں مکمل کر لیجئے

دستر خوان کا اگست کا شمار ”عید مبارک“ جب آپ کے ہاتھ میں ہوگا تو عید آنے میں اچھا خامدقت ہوگا۔ اسی لیے ہم نے اس شمارے میں آپ کے لیے عید اور رمضان سے متعلق بہت سی مفید معلومات دی ہیں۔ جن کے ذریعے آپ کے کافی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ عید کے لوازمات میں مرد، خواتین اور بچوں کے لیے کپڑے، جوتے، مہندی، چوڑیاں، جیولری

وغیرہ شامل ہوتی ہیں۔ کچھ لوازمات کسی طرح مکمل کیے جائیں تو کچھ نہیں آتا اور یہ مشکل زیادہ تر خواتین کے ساتھ پیش آتی ہے کیونکہ رمضان کی تیاریاں اور اس کے بعد عید کی گھما گھی نہیں بھی نہیں کچھ سے فرصت نہیں ملتی۔ عید کے موقع پر بہت سی خواتین کی تیاریاں مکمل نہیں ہوتیں۔ اسی لیے اگر رمضان سے پہلے عید کی تیاریاں بھی کر لی جائیں تو اس مشکل اور کوفت سے بچا جاسکتا ہے۔ کپڑے، جوتے، جیولری خرید لیں تو عید کے دن یہ کچھ نہیں آتا کیونکہ ایک اپ کریں اور بالوں کو کیا اسٹائل دیں۔ اس مشکل کا حل آپ دستر خوان اگست کے شمارے میں ماسٹر قیصر کے ایک آرٹیکل ”عید پر آپ سب سے اچھی لگ سکتی ہیں“ میں دیکھ سکتی ہیں کچھ لوگوں کو تسویری طور پر یہ چیزیں زیادہ بہتر کچھ میں آتی ہیں اسی سبب روز جینی پارلر کی معاونت سے عید کے لیے خاص شوٹ کرایا گیا ہے جس کے ذریعے کپڑوں، جوتوں، مہندی، چوڑیاں، میک اور مکر اسٹائلنگ کے نئے فریڈز سمجھے جاسکتے ہیں۔ عید کے خاص دن پر خواتین میں اسی حوالے سے جوش و خروش پایا جاتا ہے اور کیوں نہ ہو، پورا مہینہ وہال خانہ کے لے نٹے پکوان بناتی ہیں۔ محرواظار کا اہتمام کرتی ہیں۔ ساتھ ہی مگر ان بچوں کو بھی سنبھالتی ہیں۔





چاند رات پر مہندی لگانے اور چڑیاں پہننے کی روایت آج سے صدیوں پرانی ہے۔ دراصل خواتین کو اگلے دن عید کی تیاریاں بھی کرنی ہوتی ہیں۔ چہذا وہ رات کو ہی کام نہٹانے کی کوشش کرتی ہیں۔ ذرا نظر تصادم میں لمبوسات کے جدید انداز ماڈلز نے زیب تن کر رکھے ہیں۔ ان لمبوسات کے ساتھ ہلکا، چمکا پارٹی میک اپ اور بالوں کے یہ اسٹائل ایسے لگ رہے ہیں۔

اس سال فیشن میں کٹر مقبول ہیں۔ عید کے دن یہ میسر اسٹائل بآسانی بنایا جاسکتا ہے۔ چاند رات کو سی موز یا جمل لگا کر فوم والے رولرز لگائیں۔ صبح کام نہٹا کر رولرز نکال لیں اور ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو کھول لیں۔

عید کے دن کوشش یہ کرنی چاہیے کہ کسی کی دل آزاری نہ ہو۔ یہ دن خوشیوں کا دن ہوتا ہے اس کی تیاریوں میں ان لوگوں کا خیال بھی رکھیں جو یہ سب نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کے پاس ایسے فنی کپڑے موجود ہیں جو ایک دوسرے پہننے کے بعد استعمال میں نہیں آئے تو صرف آپ ہی نہیں بلکہ اپنے عزیز اور دوستوں سے بھی کہنے کہ وہ ایسے کپڑے گل از میڈیم مائٹوں میں پہنچاویں۔

عید کے دن بچے سنورنے کے بعد بچن کے کاموں میں دل نہیں لگاؤ کوشش کریں چاند رات کو ہی ایسے سارے کام نہٹالیں تاکہ صبح مہماؤں کی آمد سے پہلے تیار ہو جائیں اور انجمائے کریں۔

عید کی خوب تیاریاں کریں اور بچیں سنوریں کیونکہ یہ دن اسی لیے ہوتا ہے۔ دوستوں کو دعوت دیں یا ان کے گھر جائیں، کسی رشتے دار کو آنا ہو یا آپ کو وہاں جانا ہو خالی ہاتھ نہ جائیں کیک، مٹھائی بھی ساتھ لے کر جائیں۔ تو پہلے آپ اور ہم مل کر اس بار عید مناتے ہیں۔

فوٹو گرافر: مویٰ رضا
میک اپ اینڈ میسر اسٹائل: روز بیوٹی پارلر
ماڈلز: مہوش، رانا مہرینہ



ادا کی بات جدت کے ساتھ!

مید کے ساتھ بہت سے گھروں میں شادی بیاہ کی تقریبات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ اسی لیے ہم نے آپ کے لیے خاص موقعوں پر زیب تن کیے جانے والے ملبوسات کی نمائش پیش کی ہے۔

www.arjunovels.pk.com



www.urdunovis.pk.com



www.urnovels.pk.com

ڈیجائٹل: عید ش
لیبل: عید ش

ہیر اینڈ میک اپ: (Nabila's) NPRO

فوٹو گرافی اینڈ اسٹائلینگ: یاسر صادق

جیولری: کنڈن ہاؤس

ماڈل: ہاروی سرفراز

پکائیں / کھلائیں

کلتی فینٹل ریمپیز:

اس سیشن میں دستِ خوان نے آپ کی حید کا مزہ دہلا کرنے کے لئے معروف ریسٹورینٹ تہ سے کچھ ریسپیر لی ہیں۔ یہ ٹالین ریسپیر کھانے میں مردے دار اور با آسانی تیار کی جاسکتی ہے۔

- 41 (1) گارلک پرائز
- 42 (2) بون بون پکن
- 43 (3) کاز ہاؤس اسٹیک
- 44 (4) بوالکھ ڈوم

فرائیڈ فوڈ:

بچوں اور بڑوں سب کی پسند کے مین مطابق اس حید پر دستِ خوان نے آپ کی حید ٹرائی میں ڈائنہ بڑھانے کے لئے کراچی بروٹ کی خاص تر ایکب شائع کی ہیں۔

- 45 (5) چکن بروٹ
- 46 (6) بیف برگر
- 47 (7) چکن سینڈویچ
- 48 (8) چکن پیڈ ڈرائی

روایتی ذائقہ:

یہاں آپ کو ملے گی روچوں اور ذائقے کی بہار کیونکہ دستِ خوان نے اہتمام کیا ہے کچھ روایتی ذائقوں کا اور وہ بھی صرف آپ کے لئے کھینے نوڈلز چٹا رہے ہاؤس کی شاہی کڑا ہی جو کوکوں پر تیار کی جاتی ہے اور بہاری کباب کے اصل ذائقے کے لئے یہ ریسپیر حید پر ضرور آزمائے جائے۔

- 49 (9) شاہی کڑا ہی
- 50 (10) بہاری کباب

گروی اور بلریسی کیو:

موقع ہو حید کا اور بات کی جاری ہو پکان کی تو دستِ خوان کی جانب سے آپ کے لئے بیٹھک ریسٹورنٹ کی مزے دار چکن مکھنی اور ہارٹی کیاڈ ٹیوڑش خدمت ہیں۔

- 51 (11) چکن مکھنی
- 52 (12) کٹناکٹ
- 53 (13) کریمشی کباب
- 54 (14) ملائی کتہ بوٹی
- 55 (15) چکن کتہ

اسٹیکس ٹائم:

خوشیوں بھری حید کے دن چائے کے ساتھ ہلکے پھلے اسٹیکس بھی سرو کئے جاتے ہیں فریڈسکو کی مشہور ریسپیر سے اس سرپٹا اسٹیکس ٹائم کی لذت کو دہلا کر دیجئے۔

- 56 (16) دی بڑے
- 57 (17) آلو مسور
- 58 (18) عربی پرائف
- 59 (19) گلاب جاسن

سویٹ ڈیسٹ:

روایتی اور کائناتی نیشنل کھانوں اور میٹھے کے بعد دستِ خوان نے بلوچ آسکریم سے مستعار لئے ہیں کچھ سونٹ لمات، حید کے خوشگوار لمات کو خاص بنانے کے لئے 'مونٹ فریٹ کی ریسپیر سے بڑھ کر اور کیا ہوگا!!

- 60 (20) بلوچ سر پرائز
- 61 (21) 14 سوپس آسکریم وڈا پنک

گارلک پرائز

ترکیب:

- جینٹوں کو صاف کر کے دھو لیں
- تان ایک چین میں اولیو آئل ڈال کر چپ بسن ڈالیں ایک منٹ Saut کریں پھر جینٹے شامل کر کے دو منٹ فرائی کریں
- پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو سس اور کچا پیاز تھپی اور لیٹوں کا پھونکا چڑک دیں

اجزاء:

| | |
|----------------|---------------------|
| ایک کلو گرام | جینٹوں |
| ایک کلو گرام | سبزی |
| ایک کلو گرام | لیٹاؤں |
| 1/4 کلو گرام | اور کچا پیاز (تھپی) |
| 1/4 کلو گرام | تھپی (ٹنگ) |
| ایک پائے کا کچ | لیٹوں کا رس |
| ایک پائے کا کچ | اولیو آئل |

www.urdu novels pk.com

پریزنٹیشن:

آپ کے گاہک یا میزبان کے سامنے
پیش کیا جائے گا



بون بون چکن

ترکیب:

- ◆ چکن اسٹراپس کو دھو کر ہموار سطح پر پھیلا لیں
- ◆ پائے میں مشرومز، زیتون، نمک، چیدر چیز اور کسی ہوئی سفید مرچ ملائیں، پھر چکن اسٹراپس کے دو میدان میں لاکھڑا رکھ کر اسٹراپس کو رولینڈ کی طرح رول کر کے ٹوتھ پک لگا دیں تاکہ لٹک باہر نہیں نکلے
- ◆ نان اسٹک فرانک چین میں آئل گرم کریں اور رولینڈ ڈال کر الٹ پلٹ کر فریجی کر لیں، پھر ایک کڑی ہوئی سرخ مرچ ملا لیں، پلیٹ میں رولینڈ رکھیں اور گرم ساس اوپر ڈال دیں، کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں

اجزاء:

- بون لیس چکن (لبائی میں کٹی ہوئی)
- مشرومز
- زیتون (سبز اور سیاہ)
- نمک
- چیدر چیز
- کسی ہوئی سفید مرچ
- نان اسٹک
- سایس کے پائے
- فریجی کر کے
- ادھار
- کسی ہوئی سرخ مرچ
- پلیٹ میں (آؤٹ لٹ کے لئے)
- آؤمی پیالی
- 1/4 چائے کاجج
- آدھا چائے کاجج
- آدھا چائے کاجج

پریزنٹیشن:

قہوہ کی بون بون چکن کو پیمینیل فرائیڈ رائس مارکر کھاؤ
ڈرنک کے ساتھ پیش کریں

www.urdu novels pk.com

فائر ہاؤس اسٹیک

قہوہ

اجزاء:

| | |
|------------------|------------------------------|
| ایک عدد | بیف اسٹیک |
| ایک کھانے کا چمچ | سرکہ |
| ایک کھانے کا چمچ | جلیپھ مرچ (بوتل میں) |
| ایک کھانے کا چمچ | ہبز مرچ (سبائی میں کٹی ہوئی) |
| آدھی پیالی | براؤن ساس |
| حسب ضرورت | بی بے پوٹینوز (روست) |
| ایک کھانے کا چمچ | کونک آئل |

پریزنٹیشن:

قہوہ کے فائر ہاؤس اسٹیک کو روٹنڈ بے بی پوٹینوز اور بیج کرش کے ساتھ سرو کریں

www.undunovels.pk.com

والکینو ڈوم

ترکیب:

- ◆ پیالے میں چاکلیٹ، مکھن اور انڈہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں، اس کچر کو سانچے میں ڈال کر ایک دن کے لئے فریڈر میں رکھ دیں
- ◆ 100 گرام 250 سی سی گریڈ پر گریڈ کریں اور سانچے میں رکھا چاکلیٹ کو میس سے بچیں منٹ بیک کریں
- ◆ ڈیسٹ میں چاکلیٹ کی دہلی چاکلیٹ ڈوم اور وینلا آئس کریم سے گارنش کریں

اجزاء:

- | | |
|--------------|----------------|
| تین پیالی | کوئنگ چاکلیٹ |
| 150 گرام | مکھن |
| ایک عدد | انڈہ |
| ایک اسکوپ | وینلا آئس کریم |
| گارنش کے لئے | کوکو پاؤڈر |

پریزنٹیشن:

قہوہ کے والکینو ڈوم کو ڈز میں پیش کریں

www.urdu novels pk.com



چکن بروسٹ

اجزاء:

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| چکن بروسٹ (ایک بیک کمال کے ساتھ) | ایک کو |
| میدہ | ایک پیالی |
| کارن فلاور | آدھی پیالی |
| پسی ہوئی سفید مرچ | دو کمانے کے چمچ |
| پسی ہوئی سیاہ مرچ | دو کمانے کے چمچ |
| لہسن پاؤڈر | دو کمانے کے چمچ |
| اورک پاؤڈر | دو کمانے کے چمچ |
| نمک | ایک کمانے کا چمچ |
| ایمیزو موٹو | آدھا کمانے کا چمچ |
| کوکنگ آئل | تینے کے لئے |

ترکیب:

- ♦ دیکھی میں ایک لیٹر پانی میں چکن اور دو کمانے کے چمچ نمک ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ♦ پیالے میں میدہ، کارن فلاور، سفید مرچ، سیاہ مرچ، لہسن، اورک کا پاؤڈر، نمک اور ایمیزو موٹو گھس کر لیں
- ♦ نمک والے پانی میں بیکلی ہوئی چکن کو چھلتی میں رکھ دیں تاکہ اضافی پانی نکل جائے
- ♦ کڑا ہی میں آئل گرم کریں
- ♦ چکن بروسٹ پیسز کو میدہ میں اچھی طرح کوٹ کر کے کڑا ہی میں ڈالتے جائیں، چوبے کی آنجور میانی رکھیں، گولڈن فرائی گل کر جاذب پیچہ پر رکھتے جائیں

پریزنٹیشن:

کراچی بروسٹ کے چکن بروسٹ کو فریج فرائز، فریج بن اور مشاؤ کچپ کے ساتھ سرو کریں

www.urdu novels pk.com



کراچی بروسٹ

بیف برگر

اجزاء:

- ایک کلو (شین کا)
- ایک عدد درمیانی پیاز (چپ)
- دو کمانے کے جج چلی ساس
- ایک کمانے کا جج نمک
- تین کمانے کے جج لسی ہوئی سیاہ مرچ
- دو کمانے کے جج اچینو موٹو
- دو کمانے کے جج سرکہ
- ایک کمانے کا جج اور پگنو
- تین کمانے کے جج بریڈ کر مپ
- حسب ضرورت برگرن
- تیلے کے لئے کونگ آئل

توکیب:

- ◆ گہرے پیالے میں قیر، نمک، سیاہ مرچ، اچینو موٹو اور درمیانی پگنو ڈال کر ملائیں پھر ایک مرتبہ گرائنڈ کر لیں
- ◆ پائل پریش لیں
- ◆ پے ہوئے جے میں سرکہ اور چلی ساس شامل کر کے کس کریں
- ◆ پیاز اور بریڈ کر مپ ملا کر ایک انچ موٹے کباب بنالیں
- ◆ فرانک بین میں دو کمانے کے جج آئل گرم کر کے درمیانی آنچ پر کباب تیل لیں
- ◆ برگرین کے ایک حصے پر کچپ اور مایونیز لگائیں پھر سلا دکا پتہ رکھ کر اوپر کباب رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کراچی بروسٹ کے بیف برگر کو فرنج فراٹز اور ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں

www.urdu novels pk.com



چکن سینڈوچ

کراچی بروسٹ

توکیب:

اجزاء:

بون لیس چکن

پاہواہن

ٹمک

سرکہ

پسی ہوئی سرخ مرچ

ثابت سیاہ مرچ

ہلدی

دارچینی

مایونیز

اٹھے

ڈبل روٹی

کوئنگ آئل

ایک عدد

چھ سلاکس بڑے

حسب ضرورت

- دیکھی میں ڈیزہ پیالی پانی، چکن، پاہواہن، ٹمک، سرکہ، پسی ہوئی سرخ مرچ، ثابت سیاہ مرچ، ہلدی، دارچینی ڈال کر لیں، چکن اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے چوب کر لیں
- پیالی میں اٹھے، پیسٹ لیں، فرائنگ بین میں ایک کمانے کا چھ آئل گرم کر کے اٹھے فرائی کریں
- توے پر ڈبل روٹی کے سلاکس الٹ پلٹ کر سیٹک لیں
- ایک سلاکس کے اوپر بالترتیب چوب، چکن، مایونیز، پھر تھوڑا سا اٹھے رکھیں اس کے اوپر دوسرے سلاکس رکھ دیں اب اس سلاکس کے اوپر چوب، چکن، مایونیز، پھر تھوڑا سا اٹھے رکھیں اور پھر تیسرا سلاکس رکھ دیں۔ اسی طرح دوسرا سینڈوچ تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

کراچی بروسٹ کے چکن سینڈوچ کو فریج فرائز اور ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں

www.urdu novels pk.com





شاہی کڑاہی

بمبئی فوڈ اینڈ
چٹخارے ہاؤس

اجزاء:

| | |
|--------------------|-----------------|
| مرغی کا گوشت | ایک کلو |
| ادرک لہسن کا پیسٹ | دو کمانے کے کچ |
| بہن مرغ کا پیسٹ | ایک کمانے کا کچ |
| ٹماٹر | ایک کلو |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ڈیڑھ چائے کا کچ |
| کئی ہوئی سیاہ مرغ | ڈیڑھ چائے کا کچ |
| ہسی ہوئی دکنی مرغ | آدھا چائے کا کچ |
| کئی ہوئی سرخ مرغ | ڈیڑھ چائے کا کچ |
| نمک | ڈیڑھ چائے کا کچ |
| بہن مرغ | چھوٹے آٹھ عدد |
| بہن دھنیا (چوپ) | ایک کمانے کا کچ |
| کوکنگ آئل | ڈیڑھ پیالی |

ترکیب:

- ♦ ٹماٹروں کو دھو کر ہر ٹماٹر کے تین ٹکڑے کر لیں
- ♦ کڑاہی میں آئل، نمک اور گوشت ڈال کر دھیمی آنچ پر دم پر رکھیں یہاں تک کہ گوشت کی رنگت گولڈن ہو جائے
- ♦ پھر گوشت میں ادرک، لہسن کا پیسٹ اور بہن مرغ کا پیسٹ ڈال کر کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں (کچ چلانے سے گریز کریں) چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ دیں
- ♦ کڑاہی کا ڈھکن ہٹا کر کھلے ہوئے ٹماٹروں کی تہہ گوشت کے اوپر چھادیں اور پھر ڈھکن ڈھاٹک کر دم پر رکھ دیں
- ♦ تقریباً اس سے پندرہ منٹ بعد کڑاہی کا ڈھکن کھول کر دیکھیں ٹماٹروں کے پھلنے پر سلوٹس پڑنی شروع ہو جائیں تو احتیاط سے چمکا نکال لیں
- ♦ اب کچ استعمال کریں۔ گوشت اور ٹماٹر اتنا بھونیں کہ ٹماٹر بقیہ مصالحے میں مل ہو جائیں، ٹماٹر مل ہو جائیں تو پسا ہوا گرم مصالحہ، کئی ہوئی سیاہ مرغ، ہسی ہوئی دکنی مرغ اور کئی ہوئی سرخ مرغ شامل کر کے دو منٹ پکائیں۔ بہن مرغ اور بہن دھنیا چھڑک کر چمکائیے

پریزنٹیشن:

نوٹ: یہ کڑاہی کو تلوں پر تیار کی جاتی ہے۔ گیس کے چولہے پر تیار کرنے کے لئے بھی مندرجہ بالا طریقہ اپنائیں

www.urdu novels pk.com



بہاری کباب

بمبئی فوڈ اینڈ
چٹخارے ہاؤس

اجزاء:

بھجیا کا گوشت (پندے لمبائی میں کٹے ہوئے)
کچا کاپیتا
پا ہوا گرم مصالحہ
نمک
ادرک، لہسن کا پیسٹ
ہی ہوئی سرخ مرچ
دہی
کوکنگ آئل

ترکیب:

♦ پیالے میں دہی ڈال کر پیسٹ لیں اس میں کچا کاپیتا، پا ہوا گرم مصالحہ، نمک، ادرک، لہسن کا پیسٹ اور ہی ہوئی سرخ مرچ ڈال کر ملائیں
♦ لمبائی میں کٹے ہوئے پندوں کو چھری یا کانے کی مدد سے ہوا ریل پر رکھ کر چھید لیں اور دہی والے آمیزے میں ڈال کر تقریباً دو سے تین گھنٹوں کے لئے میرینیٹ ہونے رکھ دیں
♦ چٹنی-سٹخوں پر بہاری کباب کو پروکیں اور دیکھتے ہوئے کوکوں پر سینک لیں درمیان میں برش کی مدد سے آئل لگاتے جائیں

ایک کلو
ڈبھ کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ڈھائی چائے کے چمچ
دو چائے کے چمچ
ڈھائی چائے کے چمچ
ایک پیالی
حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

بمبئی فوڈ اینڈ چٹخارے ہاؤس کے بہاری کباب کو ریل پر
اور چٹائیوں کے ساتھ پیش کریں

www.urdu novels pk.com



چکن مکھنی

ترکیب:

- ♦ پیالے میں چکن اور میرینیشن کے تمام اجزاء ڈال کر ملائیں اور تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، چکن کو تینوں میں پر دکر کوئلوں پر سینک لیں
- ♦ دہنی میں سبزی گرم کریں اور چوب نما ڈال کر فرائی کریں۔ نما ڈال کر دھنیا اور مکھنی مصالحہ ڈال کر دو منٹ فرائی کریں
- ♦ پھر نما ڈال کر پیسٹ ملائیں اور پانچ سے سات منٹ مصالحہ بھون کر باربی کیو کی ہوئی چکن شامل کر دیں
- ♦ آخر میں فریش کریم اور زعفران ڈال کر ملائیں اور سرونگ ڈش میں نکال لیں

اجزاء:

بون لیس چکن آدھا کلو، نمک آدھا چائے کا چمچ، پاپا ہوا دھنیا آدھا چائے کا چمچ، ٹی ہوئی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، اورک، لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، پاپا ہوا زیرہ آدھا چائے کا چمچ، پیس ہوئی پیاز ایک عدد چھوٹی، لیوں کا رس دو کھانے کے چمچ، زردے کا رنگ چمکی بھر، دسی ایک کھانے کا چمچ

گریوی کے اجزاء:

نما ڈال (چوب) چار عدد بڑے، نما ڈال کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پیس ہوئی سرخ مرچ 1/4 چائے کا چمچ، دھانت پیس 1/4 چائے کا چمچ، چائیز سالٹ 1/4 چائے کا چمچ، پاپا ہوا دھنیا آدھا چائے کا چمچ، ہلدی 1/4 چائے کا چمچ، زعفران، چمکی بھر، مکھنی مصالحہ ایک چائے کا چمچ، فریش کریم ڈیڑھ پیالی، دسی کئی تین کھانے کے چمچ

ویز تیشن:

چکن مکھنی کو کارلک نان، مسلا اور مصالحے کے ساتھ پیش کریں

www.urdu novels .pk.com

کٹا کٹ

اجزاء:

| | |
|---------------------|------------------|
| بکرے کا مغز | ایک عدد |
| دل گردے (بکرے کے) | تین عدد |
| لہسن (چپ) | چھ عدد بڑے |
| بزمِ مرج (کٹی ہوئی) | تین عدد |
| بزمِ ضیا (چپ) | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن اور کٹ کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ |
| چائیز سالٹ | آدھا چائے کا چمچ |
| ثابت زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| قصوری میتھی | آدھا چائے کا چمچ |
| کٹی ہوئی سرخ مرچ | 1/4 چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی سیاہ مرچ | آدھا چائے کا چمچ |
| ثابت دضیا (کٹا ہوا) | آدھا چائے کا چمچ |
| دلی کی | آدھی پیالی |

ترکیب:

- ♦ مغز دل اور گردوں کو صاف کر کے دھو کر کاٹ لیں، دہی میں کئے ہوئے مغز دل گردے ایک چائے کا چمچ نمک اور کٹ لہسن کا پیسٹ اور ڈیڑھ گلاس پانی ڈال کر پکے رکھ دیں۔ ایک آبال آ جائے تو پانی ہٹا لیں
- ♦ کڑا سی میں دلی کی گرم کریں اور ابلے ہوئے اجزاء ڈال کر ایک منٹ فراہمی کریں۔ پھر لٹائر حسب ذائقہ نمک چائیز سالٹ ثابت زیرہ قصوری میتھی کٹی ہوئی سرخ مرچ پسی ہوئی سیاہ مرچ اور کٹا ہوا دضیا شامل کر کے تمام اجزاء کو کس کریں اور درمیانی آٹھ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں
- ♦ مغز دل اور گردے گل جائیں اور مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو کٹی ہوئی بزمِ مرج اور بزمِ ضیا چمک کر سرورنگ ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

بیٹھک کے کٹا کٹ کو چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں



ریشمی کباب

ترکیب:

- ◆ مگرے پیالے میں مرغی کا تیرا اور تمام اجزاء ملا کر ایک مرتبہ چھ پر میں گھمائیں
- ◆ جے کے سادی خنے کر کے کباب بنائیں
- ◆ سینوں پر کباب لگا کر دھاگے سے لپیٹ دیں، گوشتوں پر ریشمی کباب سینک لیں

اجزاء:

| | |
|---------------------|-----------------|
| مرئی کا تیرہ | آدھا کلو |
| پلاز (چپ) | ایک عدد چھوٹی |
| بزر مرغی | ایک عدد بڑے |
| بزر دھنیا (چپ) | ایک کمانے کا چغ |
| ادریک، لہسن کا پیسٹ | ایک چائے کا چغ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| چائیز سالٹ | آدھا چائے کا چغ |
| دھانت پیپر | 1/4 چائے کا چغ |
| پسی ہوئی سرخ مرچ | آدھا چائے کا چغ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چغ |
| زیرہ | 1/4 چائے کا چغ |
| ہلدی | 1/4 چائے کا چغ |
| فرنیل کریم | ایک کمانے کا چغ |
| دلی بخئی | ایک کمانے کا چغ |

پریزنٹیشن:

بیٹھک کے ریشمی کباب نان اور سلاو کے ساتھ سرو کریں

www.urdu novels pk.com



ملائی بوٹی

اجزاء :

| | |
|--------------------|------------------|
| بون لیس چکن | ڈیڑھ پیالی |
| ادرک، لہسن کا پیسٹ | ایک کمانے کا چمچ |
| چائیز سالٹ | آدھا چائے کا چمچ |
| دھات پیپر | 1/4 چائے کا چمچ |
| ٹنک | حسب ذائقہ |
| بزر دھنیا | آدھی گھی |
| بزر مرچ | تین عدد |
| فریش کریم | آدھی پیالی |
| بالائی | ایک کمانے کا چمچ |
| کونک آئل | حسب ضرورت |

ترکیب :

- مگر سب سے پہلے چکن اور دھات پیسٹ، چائیز سالٹ، دھات پیپر، ٹنک، فریش کریم اور بالائی اچھی طرح مکس کر لیں
- بزر دھنیا اور بزر مرچوں کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنائیں اور چکن میں ملا لیں
- ٹنک، بوٹی کو ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- تیلوں میں پروکڑوں پر سیک لیں۔ درمیان میں حسب ضرورت برش کی مدد سے آئل لگاتے جائیں

پریزنتیشن :

بیٹھک کی ملائی بوٹی کو پوری پرائمر، سلاوا اور راسخ کے ساتھ پیش کریں

www.urdunovels.pk.com

چکن تکہ

ترکیب:

- نگوں کو دھو کر گہرے کٹ لگالیں، سرکہ اور کھٹائی مل کر دس منٹ یونہی چھوڑ دیں
- پیالے میں دہی بھینٹیں اور پسا ہوا لہسن، نمک، چائیز سالٹ، کٹی ہوئی سرخ مرچ، بھنا کٹا ہوا زیرہ، دھنیا، سوکھی کھٹائی، پیس ہوئی سیاہ مرچ اور زردے کا رنگ شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں
- دہی والے آمیزے کو نگوں پر مل کر تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نگوں کو سینوں میں پرو کر کوئٹوں پر سینک لیں۔ درمیان میں دو قلعے، دو قلعے سے برش کی مدد سے آئل لگائیں یا ہماری پینڈے والی دھجی میں چار کھانے کے چمچ آئل کر میرینیٹ کئے ہوئے نیکے ڈال دیں اور درمیانی آگ پر پکائیں

اجزاء:

| | |
|--------------------|----------------|
| چکن نیکے | چار عدد |
| دہی | آدھی پیالی |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کاجج |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کٹی ہوئی سرخ مرچ | ایک کھانے کاجج |
| بھنا کٹا ہوا زیرہ | ایک چائے کاجج |
| بھنا کٹا ہوا دھنیا | ایک چائے کاجج |
| سوکھی کھٹائی | آدھا چائے کاجج |
| سرکہ | ایک کھانے کاجج |
| چائیز سالٹ | 1/4 چائے کاجج |
| پیس ہوئی سیاہ مرچ | آدھا چائے کاجج |
| زردے کا رنگ | 1/4 چائے کاجج |
| کوئٹے آئل | حسب ضرورت |

پریزنٹیشن:

بیٹھک کے چکن نیکے کو پوری پرائشوں، سلاوا اور رائے کے ساتھ سرور کریں

www.urdu novels pk.com



دہی بڑے

ترکیب:

- ♦ پیالے میں مونگ کی دال کے پاؤڈر کو پانی ڈال کر پیسٹ لیں اور تیس سے چالیس منٹ ڈھانک کر رکھ دیں
- ♦ کڑاہی میں دیسی گھی گرم کریں اور مہانی آجے رکھیں، پیسج کی مدد سے پھینٹی ہوئی دال کی پھلکیاں کڑاہی میں ڈالیں، خیال رہے پھلکیاں جلتی ہیں چاہئیں
- ♦ ایک برتن میں پانی لے کر اس میں کھانے کا سوڈا ملا لیں اور پھلکیاں فراہی کر کے اس پانی میں ڈالنے جائیں
- ♦ گھرے پیالے میں دیسی پھیشیں اور شکر ملا کر فریز میں رکھ دیں
- ♦ پھلکیوں کو جھلتی میں رکھیں تاکہ اضافی پانی نکل جائے
- ♦ قوے پر قابض سرخ مرچ، ذریعہ وضیا بھون کر گرائنڈ کر لیں، نمک اور ٹائری ملا لیں
- ♦ فریزر سے دی نکال کر پھلکیاں چھڑ کر اس میں ڈالیں اور اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

فریسکو کے غلطے جیلے دی بڑے
اظہار میں پیش کریں

اجزاء:

| | |
|--------------------------|-----------------|
| مونگ کی دال (پسی ہوئی) | ایک کلو |
| پانی | دو کپ |
| دی | ایک کلو |
| شکر | ایک پیالی |
| کھانے کا سوڈا | 1/4 چائے کا چمچ |
| دیسی گھی | حسب ضرورت |
| چاٹ مصالحہ بنانے کے لئے: | |
| قابض سرخ مرچ | تیس عدد |
| سفید ذریعہ | ایک چائے کا چمچ |
| قابض وضیا | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | 1/4 چائے کا چمچ |
| ٹائری | 1/4 چائے کا چمچ |

www.urdu novels pk.com



فریسکو

آلو سموسہ

اجزاء :

| | |
|----------------------|------------|
| میدہ | دو پیالی |
| پانی | ایک کپ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| دسی گھی | آدھی پیالی |
| فلنگ کے اجزاء : | |
| آلو | آدھا کلو |
| نمک | 25 گرام |
| پسی ہوئی سرخ مرچ | 50 گرام |
| زیرہ | 25 گرام |
| حابت دھنیا | 25 گرام |
| دسی گھی (تیل کے لئے) | ایک کلو |

ترکیب :

- ♦ تیلے میں میدہ نمک دسی گھی ملا کر پانی سے گوند میں پندرہ منٹ کے لئے یونچی چھوڑ دیں
- ♦ آلوؤں کو دھ کر چمیل لیں
- ♦ آلو کے سموے کے لئے درکار سائز میں کاٹ لیں
- ♦ کڑا ہی میں دسی گھی گرم کریں اور آلوؤں کو لڑائی کریں
- ♦ فرائی کئے ہوئے آلوؤں میں نمک سرخ مرچ زیرہ دھنیا ملا دیں
- ♦ گوند سے ہوئے آٹے کی پتلی پتلی مستطیل روٹیاں تیل لیں
- ♦ روٹیوں کو آلو سموسہ کے ٹھپ دینے کے لئے روٹی کے ایک کنارہ کو A کی شکل میں موڑیں پھر دوسرے حصے کو اسی انداز میں اس کے اوپر رکھیں اور اس کے اندر فلینگ بھریں اور روٹی کے بقیہ حصے کو تیسری مرتبہ ای طرح لپیٹ کر سموسہ بنالیں۔ ہاتھ گیلا کر کے سموے کے کنارے دھانیں تاکہ مصالحہ باہر نہ نکلے
- ♦ کڑا ہی میں دسی گھی گرم کریں سموے کو لڈن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن : فریسکو کے آلو سموسوں کو پالی کی چٹنی کے ساتھ سرور کریں

www.urdu novels pk.com



عربی پراٹھا

ترکیب:

- ♦ تیلے میں میدہ ڈال کر پانی سے گوندھ کر ڈھانک کر رکھ دیں
- ♦ دیکھی میں مرغی اور تین کپ پیالی پانی ڈال کر ہال لیں۔ مرغی کی بوٹیاں نکال کر ریشہ کر لیں
- ♦ بند گوشتی اور سبز پیاز کو دھو کر باریک کاٹ لیں
- ♦ پیالے میں مرغی کا ریشہ، کٹی ہوئی سبز پیاز اور بند گوشتی، نمک، کٹی ہوئی سرخ مرچ، پیسی ہوئی سیاہ مرچ اور سبز مرچ ڈال کر ملائیں
- ♦ درمیانہ پٹڑا بنانے کے لئے گوندھا ہوا آٹا لیں اور چوکور تیل کر درمیان میں مرغی والا مصالحہ رکھ کر پرائے کو چاروں طرف سے لفافے کی طرح بند کریں اور چوکور تیل کر پرائوں والے توڑے پر دیسی گھی ڈال کر جل لیں

پریزنٹیشن:

فریسکو کا عربی پراٹھا سحری میں غذائیت سے بھرپور غذا کا لطف دے گا۔ اسے من پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

| | |
|------------------------|-----------|
| میدہ | ایک کلو |
| پانی | دو کپ |
| مرغی | ایک کلو |
| بند گوشتی | نصف |
| سبز پیاز | چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کٹی ہوئی سرخ مرچ | 50 گرام |
| پیسی ہوئی سیاہ مرچ | 50 گرام |
| سبز مرچ (کٹی ہوئی) | 50 گرام |
| اٹھے | حسب ضرورت |
| دیسی گھی (تیلے کے لئے) | حسب ضرورت |

www.urdu novels pk.com



گلاب جامن

فریسکو

اجزاء:

| | |
|------------------|------------------------|
| ایک کلو | لٹہ کھویا |
| 100 گرام | میدہ |
| ایک عدد | انڈہ |
| دو عدد | چھوٹی الائچی (ہی ہوئی) |
| آدھا چائے کا چمچ | کھانے کا سوڈا |
| تین کلو | شکر |
| ایک کلو | پانی |
| 50 گرام | دہی کھی |
| تین کلو | دہی کھی (سننے کے لئے) |

ترکیب:

- ♦ تھلے میں لٹہ کھویا، میدہ، انڈہ، ہی ہوئی الائچی، کھانے کا سوڈا اور 50 گرام دہی کھی ملا کر 50 گرام پانی سے گوندھ کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- ♦ اجزاء کو یکجان کرنے کے لئے ہتھیلیاں استعمال کریں
- ♦ گہرے برتن یا دھنچے میں پانی اور شکر ڈال کر شیرہ تیار کر لیں (آٹھ دھبی کر دیں)
- ♦ درمیانے سائز کی گلاب جامن بنالیں
- ♦ کڑا ہی میں تین کلو دہی کھی گرم کریں، کڑا ہی کے کناروں سے گلاب جامن اندر ڈالیں، چوبے کی آٹھ درمیانی رکھیں۔
- ♦ اسی طرح سارے گلاب جامن گولڈن تل لیں اور پکٹے ہوئے شیرے میں ڈالتے جائیں

پریزنٹیشن:

فریسکو کے گرام گرم گلاب جامن عید
ثالی کی زینت بنائیں

www.urdu novels pk.com



بلوچ آئس کریم

بلوچ سر پرائز

اجزاء:

| | |
|------------------|-------------------|
| ایک اسکوپ | پائن اپل آئس کریم |
| ایک اسکوپ | کاجو آئس کریم |
| آدھی پیالی | فروٹ کاکٹیل |
| آدھی پیالی | دودھ |
| چار کھانے کے چمچ | جیلی |
| ایک عدد | پائن اپل سلائس |
| ایک عدد | چیری |
| ایک چائے کاج | سکش |
| ایک چائے کاج | پستہ |
| ایک چائے کاج | بادام |
| ایک چائے کاج | کاجو |

ترکیب:

- ♦ ایک سردنگ باؤل میں دودھ اور جیلی ڈالیں
- ♦ فروٹ کاکٹیل ڈال کر اوپر سے آئس کریم کے دونوں
- ♦ فیلور کے اسکوپ رکھ دیں
- ♦ سکش پستہ بادام اور کاجو چمک کر پائن اپل کاسلائس رکھیں
- اس کے اوپر چیری جما دیں

پریزنٹیشن:

بلوچ سر پرائز کو ٹھنڈا کر کے سرد کریں

بلوچ آئس کریم 4 اسکوپس آئس کریم ودٹا پنک

اجزاء:

| | |
|------------------|----------------|
| چار اسکوپ | کس آئس کریم |
| دو کھانے کے چمچ | کیرال |
| دو کھانے کے چمچ | اسٹرابیری ساس |
| دو کھانے کے چمچ | چاکلیٹ ساس |
| ایک کھانے کا چمچ | کاجو |
| ایک کھانے کا چمچ | پتہ |
| ایک کھانے کا چمچ | بادام |
| آدھی پیالی | پائن اپیل پنکس |

ترکیب:

- سروسنگ باؤل میں کوئی سے کس چار اسکوپس آئس کریم کے چار اسکوپ ڈالیں
- پائن اپیل پنکس ڈال کر اوپر سے کیرال اسٹرابیری ساس اور چاکلیٹ ساس ڈالیں
- پھر کاجو پتہ اور بادام چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

بلوچ آئس کریم کی 4 اسکوپس آئس کریم
ودٹا پنک کو ٹنڈا کر کے پیش کریں

سادگی کی بات دلکش انداز!

روان کپڑوں کے اسٹائل میں خاص جدت سامنے نہیں آتی ہے ڈیزائنرز نے پچھلے کچھ برسوں سے رائج فیشن میں ڈرامی رد و بدل کر کے پرانی چیز نئی پینٹنگ میں دوکانوں پر سجائی ہے۔ ایک نئی چیز جن ملبوسات میں دیکھنے میں آتی ہے وہ مختلف Motifs ہیں۔ سادہ قمیصوں کی پشت یا انگلی جسے پراسکرین پر تنگ اور کڑھائی سے یہ بنائے جا رہے ہیں۔

www.urdu novels pk.com



www.urdu novels.pk.com



www.urdu novels pk.com

www.urdu novels pk.com

میر اینڈ میک اپ: رحنا
ڈیزائنر: وسیم نور
آرٹ ڈائریکشن: وسیم رستم
ماڈل: شامسر فراز

خوبصورت جلد حاصل کیجئے

تحریر: صائمہ قصیر

جلد کی اصل خوبصورت دیکھنی کارا از موازن غذا میں پوشیدہ و نمونہ میں موجود ہوتا ہے۔

جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے غذائی بے انتہائی سے احتیاب، موازن و صحت بخش غذائی عادات اور جلد کی باقاعدگی سے دیکھ بھال ہی بہترین نکتہ عملی ہے۔

خوبصورت جلد کے حصول کی انتہا ہر دل میں موجود ہوتی ہے اور ہر عورت خوبصورت دکھائی دینا چاہتی ہے۔ داغ و جھون سے پاک جلد کے مسائل سے ہمراہ نرم اور تازہ جلد کو خوبصورت جلد کے ذریعے میں شمار کیا جاتا ہے، مگر کبھی کبھار ایوں بھی ہوتا ہے کہ جلد کی خوبصورتی اور حفاظت کے لیے

لینے اور ٹونکے آزماتے کے بعد بھی مطلوبہ نتائج

جلد خوبصورت دکھائی نہیں دیتی۔ ایسی

کے لیے اسباب ظاہری سے قیچہ ہٹا کر

چاہیے۔

خوبصورتی

نہیں ہوتی،

استعمال کی جانی والی کریزم،

لوٹن، موٹیراز، وغیرہ جلد کو

نرم، تر تازہ اور چمکدار

دیکھائی دے سکتے ہیں، لیکن صحت مند

خوبصورت جلد کا راز

صرف صحت بخش

اور غذائیت بخش

غذا میں ہی

پوشیدہ ہے۔

اور مساج و تہی

چمک اور تازہ پیدا

لیکن ان سے حاصل

خوبصورتی

اصل

حفاظت

پوشیدہ ہوتی ہے ان وٹامنز و مینرلز

شامل ہوتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ اگر آپ کی جلد چمکی اور بے رونق دکھائی دیتی ہے اور باقاعدگی سے چوٹی پارلر کے

پیرلر کر بھی آپ کو اپنی جلد کے مسائل سے نجات نہیں حاصل ہو سکتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی جلد کے مسائل کی وجہ آپ کی

غذائی بے انتہائی ہو۔ استعمال سے ہٹ کر چمکی غذاؤں کے استعمال سے جلد چمکی ہو جاتی ہے اور چمکی جلد سے متعلق مسائل

آپ کو پریشان کرنے لگتے ہیں تو کبھی وقت ہے کہ آپ صحت چمکی غذاؤں سے نجات پائیں اور صحت مند اور غذائیت

بخش غذاؤں کا انتخاب کر کے حاصل کریں نرم و ہموار اور تازہ جلد۔

اگر آپ کی جلد خشک اور کھردری ہے تو اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ جلد کی ضرورت کے مطابق پانی کی

مناسب مقدار نہیں لے رہے ہیں جو کہ جلد کی آبدیگی کے لیے ضروری ہے۔ آپ کی غذا میں شامل وٹامنز کی کمی کی قلیل

مقدار بھی آپ کی جلد کو کم ناکر سکتی ہے اور جلد کو کافی رونق اور تابندگی عطا کرتی ہے۔

یہاں میں آپ کو چند کارآمد تجاویز دوں گی کہ کس طرح غذا میں تبدیلی لاکر آپ اپنی جلد کو جواں اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔

خشک جلد

اگر آپ کی جلد خشک ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کے بال بھی خشک اور بھر بھرے ہیں تو اس کی وجہ تھائیرائیڈ غدود کا کم فعال ہونا بھی ہو سکتی ہے ہر وقت اپنے آپ کو تھکان زدہ محسوس کرنا یا نچھٹا کرنا تھائیرائیڈ (Hypo Thyroidism) کی علامت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ میں یہ علامات موجود ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں آپ کی اس کی کو دور کر سکتی ہیں۔ اس مسئلے کا سدباب کرنے کے لیے بیٹا کرٹکون پر مشتمل غذا میں خشک سرخ اور زرد شلہ مرہیں، ہرے چوں پھنی سبز یاں خشک پانک وغیرہ ایسی غذائیں ہیں جو چمکی طور پر مددگار ثابت ہوں گی۔ اپنی غذا میں اویگا 3 کی زائد مقدار حاصل کرنے کے لیے (جو کہ زیادہ تر سمندری غذاؤں میں چمکی خصوصاً سارڈین وغیرہ میں پایا جاتا ہے) اپنے ناشتے کے سیریل میں 1 چائے کا چمچ ایسی کا تیل یا ایسی کے چچ چمک کر لوش جاں کریں۔

خارش دار جلد (Itchy Skin)

اگر آپ سوزشی جلد کے مسئلے سے دوچار ہیں تو یہ جسم میں وٹامنز کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ وٹامن B پر مشتمل غذاؤں کی تعداد میں اضافہ کرنے سے خاطر خواہ نتائج برآہد ہو سکتے ہیں۔ خشک میوے، مگری دار میوے، اناج، مچھلی، اناڑے اور دالیں وٹامن B کے حصول کے اہم ذرائع ہیں۔ خارش کی ایک اور وجہ دوران خون کی کمزور گردش بھی ہو سکتی ہے، وٹامن B پر مشتمل غذائیں لینے سے دوران خون میں بہتری رونما ہو جاتی ہے۔

چمکی جلد (Oily Skin)

چمکی جلد کے مسائل سے نجات حاصل کرنے کے لیے چمکانی پر مشتمل غذائیں، جبکہ فوڈز مثلاً پٹنچو، چیر، پن، برگر کو کم سے کم مقدار میں اپنی غذا میں شامل کریں۔ آسانی سے دستیاب ہونے والے بیکری آٹلو، ایک بسکٹ، کوکیز سے دور بھاگیں۔ بریڈ کو بیکلے سے زنجیر کے تیل میں تل کر کھن کے متبادل کے طور پر استعمال کریں۔





کیل مہاسے (Acne)

اگر آپ کے دالوں، کیل مہاسوں کی وجہ بنتی جلد ہے تو اپنی غذا میں شامل پختائی پر مشتمل غذائیں ترک کر دینے سے فائدہ ہوگا۔ کیلیم پر مشتمل غذائیں کا جو، اخروٹ، انار، بریلے، سورج مکھی کے بیج اور ٹونا مچھلی آپ کو زائد غذا نیت مہیا کریں گی۔ کیلیم پر مشتمل غذائیں جلد کے فطری مدافعتی نظام کو بہتر بناتی ہیں اپنی غذا میں وٹامن E کی کچھ مقدار لازمی طور پر شامل کریں یہ جلد اور بالوں کے مسائل کے حل کے لیے بے حد مفید ہے۔

اب آپ یقیناً یہ جاننے کے لیے بے تاب ہوں گی کہ وہ کون کون سے دوائیں ہیں جو جلد اور بالوں کے لیے مفید ہوتے ہیں اور وہ کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں پر ہم آپ کو دوا منتر کے متعلق اپ ڈیٹ کر رہے ہیں کہ کون سے دوائیں پر مشتمل غذائیں آپ کی جلد کی خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس طرح ان صحت بخش غذاؤں کو اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنا کر چمکدار اور تر و تازہ جلد اور صحت مند بالوں کے حصول کو یقین بناتی ہیں۔

وٹامن A

نئی جلد کی افزائش میں معاونت کرتا ہے۔ دودھ، اٹلے، بکری روغن، مچھلی اور فوٹی قایتی سریل سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وٹامن A جلد کی خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد پر موجود نشانات اور داغ دھبوں کو منسل کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت سے مالا مال ہے۔ اپنی غذا میں گاجر اور مرغ کی کھجی کو شامل کیجیے۔ گاجر اور دیگر سبز یاں کچی کھانے سے آپ ان کے صحت بخش فوائد سے بہتر طور سے مستفید ہو سکتی ہیں۔

وٹامن B

تمام B وٹامن خوبصورت جلد کے لیے مددگار ہوتے ہیں، لیکن ریباو فلاوین (Riboflavin) وٹامن B12 کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ یہ جلد کو آبی نگہ رکھتا ہے۔ گوشت، دھیر اور اناج سے اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔

وٹامن C

وٹامن C کا استعمال کولاجن کی افزائش میں معاونت کرتا ہے۔ کولاجن، جلد میں موجود باریک نچوں کو توانائی فراہم کرتا ہے، جو جلد کو غذائیت فراہم کرتی ہیں۔ غذائیں وٹامن C کا باقاعدہ استعمال جلد کو خشکی اور جھریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ سٹرس، فوٹ، تانگی، موسمی، لیون اور لائٹ وٹامن C کے حصول کے قابل قدر ذرائع ہیں۔ امرود میں بھی وٹامن C کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بہت سے تازہ پھلوں اور سبز پھلوں سے آپ یہ ضروری وٹامن حاصل کر سکتے ہیں۔ اسٹرابیری، بلیک بیری، بلویری، کیوی، بروکلی، پالک اور سویت پوٹشو میں وٹامن C کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

وٹامن E

وٹامن E آکسیڈائز (Anti Oxidants) پر مشتمل ہوتے ہیں، جو خشکی (Sun Burn) کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں اور عمر رسیدگی کے اثرات کا خاتمہ کرتے ہیں۔ وٹامن E حاصل کرنے کے لیے اپنی غذا میں بادام، سورج مکھی کے بیج اور صوبری بادام شامل کیجیے۔

سلفر (Sulphur)

سلفر جلد کو نرم و لطافت رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پیاز اور لہسن اس کے حصول کے اہم ذرائع ہیں۔ آپ انہیں کچی حالت میں، پکا کر یا سلا میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

زنک (Zinc)

زنک جلد کی خشکی کو ختم کر کے جلد کو نرم سے بحال کرتا ہے۔ غذا میں باقاعدگی سے زنک لینے سے جلد نرم و ہموار ہو جاتی ہے۔ یہ ہماری قوت مدافعت میں اضافہ کر کے، جلد کی صحت مندی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلی، انار، کدو کے بیج، لہو اور ماروین میں زنک کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

زنک (Zinc) کی کمی سے جلد کی ساخت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ مونگ پھلی، اخروٹ، کاجو، سورج مکھی کے بیج زنک کے حصول کے اہم ذرائع ہیں۔ پھلوں کے گوشت اور ہرے چوں والی سبز یاں بھی زنک کے حصول میں مددگار ہوتی ہیں۔ صحت مند جلد کے حصول کے لیے ہمیں غذاؤں کو ترجیح دیں جن سے آپ زنک کی مناسب مقدار حاصل کر سکیں۔

آئرن (Iron)

فولاد میں لوبا جلد کی ساخت و رنگت کو بحال کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آٹا اور سب کو اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ اسے سریل میں ملنے کے بیج چمکدار کر کے اسیے دوشی جال کیجیے، چمکدار، کھجور، گہرے سرے والے پھلوں والی بھریاں، شٹا پالک فولاد کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔

اومیگا 3 اور اومیگا 6 این فٹیل ایسڈ

عام تصور کے برعکس کہ پختائی ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہے کچھ مقدار میں پختائی ہمارے جسم کے لیے از حد ضروری ہوتی ہے اور جلد کے لیے بھی۔ صحت مند جلد کے لیے ہماری غذا میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 لازمی طور پر شامل ہونے چاہئیں کیونکہ یہ ایسے فیٹی ایسڈ ہیں جو ہمارا جسم نہیں بناتا ہے اور انہیں ہم صرف غذا کے ذریعے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اومیگا 3 عام طور پر سمندری غذاؤں اور مچھلی کے تیل سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن اگر آپ مچھلی کی بوے الریک ہیں یا سبزی خور ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اسی کے بیج، اسی کا تیل، کسم کے پھول، سورج مکھی کا تیل اور کارن آئل اومیگا 3 اور اومیگا 6 حاصل کرنے کے بہترین اور آسان ذرائع ہیں۔ کنولا آئل ایسا تیل ہے جس میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 دونوں تیل بخش مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ این فٹیل ایسڈ (Essential Fatty Acids) جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پانی (Water)

پانی زندگی ہے اور خوبصورت جلد کے حصول کے لیے اہم ذریعہ بھی ہے، لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ پانی کی اہمیت سے مکمل طور پر واقف نہیں ہیں وہ نہیں جانتے کہ ہماری صحت کے لیے پانی کتنا ضروری ہے۔ جلد کی نمی برقرار رکھنے کے لیے پانی بے حد اہم ہوتا ہے۔ روزانہ 8-10 گلاس پانی پینے کو اپنا معمول بنالیں۔ یہ طویل عرصے تک جھریوں کو آپ سے دور رکھے گا۔ تباہ کن کوشی سے گریز کریں کیونکہ یہ بھی جلد پر نکل از وقت جھریاں پڑنے کا ایک اہم سبب ہے۔

چہرے کی جلد جسم کے دیگر حصوں سے زیادہ حساس ہوتی ہے، اس لیے جب بھی جسم کے اندرونی نظام میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے، جس سے ہماری صحت متاثر ہو رہی ہو تو چہرے کی جلد پر بھی اس کے اثرات نمودار ہونے لگتے ہیں۔ درد، بے رونق چہرہ اس حقیقت کا فحاش ہوتا ہے کہ آپ کی مجموعی صحت بہتر نہیں ہے۔ ایسے میں بھیجی سے مہلکی کھجاری معنوعات بھی فائدہ دینے سے قاصر ہوتی ہیں اور اگر ان سے کوئی فائدہ حاصل بھی ہوتا ہے تو وہ وقتی اور عارضی ہوتا ہے۔ جلد کی خوبصورتی کو صرف اس وقت برقرار رکھا جاسکتا ہے، جب ہم غذائی بے اعتدالی سے دور رہتے ہوئے اچھی غذائی عادات اپنائیں اور جلد کی باقاعدگی سے دیکھ بھال کو اپنا معمول بنالیں۔



شخصیت پر کشش کس طرح سے بنے؟؟

تحریر: سعبیہ مشتاق

اور چاہے ہیں کہ مزید بہتر نوکری لے یہ بھی ایک اچھائی ہے کیونکہ بہتری کی طرف کوشاں ہیں اگر ہمیں لگے کہ اولاد بچو رہی ہے تو اس بات میں ایک اچھائی کا عنصر چھپا ہے وہ یہ کہ اولاد کو ہماری ضرورت ہے۔ اس کو اگر راہِ راست پر لے آئیں تو یہ بھی ایک اچھائی ہے۔ ہمیں یہ بات قبول کرنا چاہئے کہ جو کچھ زندگی میں ہوتا ہے اس کی نوعیت اچھی ہو یا بری اس کے پیچھے کوئی نہ کوئی مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے۔ مسئلے مسائل ایک نہ ایک دن صبح ہو جائیں گے دوستوں کے ساتھ ہمارے تعلقات خراب ہو جائیں تو ہمیں چاہئے کہ ہم ان پہلو کو جان و جہات کو بیکھری کشش کریں جو کہ خرابی تعلقات کا سبب بنے ہیں اس سے ہمیں بچر دیاں کو بچنے کا موقع ملے گا۔

2 شکر گزاری کی صفت اہمیتیں

فصیح کو شکر ادا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ خود میں شکر گزاری پیدا کی جائے یعنی اگر ہماری زندگی میں چند بچہ یا کچھ شکلاتیں ہیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ ہماری زندگی بالکل خالی ہے بلکہ ہمارے پاس جو کچھ ہے ہمیں اس پر شکر ادا کرنا چاہئے۔ رات کو سونے سے قبل دن بھر کی ان چیزوں کی فہرست تیار کریں جو آپ کو خوشی دے یا بھر چہلے سکون میسر کرے چاہے وہ چائے کا ایک سکون بھرا پ ہو کسی دوست سے بہترین ملاقات ہو یا کوئی دیکھ مٹھرجس نے چند لمحے آپ کو کھانسی بخشی ہو۔ اگر پریشانی یا مسائل کی وجہ سے ناشکری کریں تو اس سے نا صرف زندگی اجیرن بن جاتی ہے۔ کیونکہ ہر وقت زندگی سے ناخوش انسان لوگوں کی نگاہ میں ناگوار بن جاتا ہے پھر پڑھائی تو ایک طرف لوگ اس شخص کے بارے میں مختلف طرح کی آراء قائم کر لیتے ہیں پھر چاہے وہ رائے سچ پر مبنی ہو یا غلط نہیں ہو لوگ اسی پر ایمان لے آتے ہیں، صرف یہی نہیں ناشکری ہماری سوچ کو تنہی کر دیتی ہے اور ہم خود اپنی زندگیوں میں مشکلات پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں ایسی صورت حال میں زندگی کی طرف سے خوشی ختم ہو جاتی ہے۔

3 مسکراتے دہن

زندگی میں بسا اوقات حالات اور واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ لوگ مسکراتا بھول جاتے ہیں تو یہ کسی بھی شخصیت اور زندگی کے لئے نقصان دہ ہوگی اگر ہم ہنسی یا مسکراتا چھوڑ دیں گے تو اس سے ہماری خوشیوں کا دورانیہ مختصر ہو جائے گا اور ہم ہر وقت پریشانی کے عالم میں جلا ہی رہیں گے۔ جب ہم مسکرانے کے لئے اپنے ہونٹوں کو جھنجھوڑ دیتے ہیں تو کیمیائی محلول انڈورفن (Endorphin) کا اخراج ہوتا ہے جس سے تکلیف یا درد کا احساس ختم ہو جاتا ہے اور ہم خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کا دل مسکرانے کو نہیں چاہا ہو تو پھر بھی زبردستی مسکرانے کی کوشش کریں۔ ہر وقت منہ سوراہے سے یا پریشانیوں کی وجہ سے مسکرانا چھوڑ دینے کی وجہ سے دوست احباب جدا ہو جاتے ہیں۔ زندگی میں نمایاں لانے کے لئے لوگوں سے بہتر تعلقات استوار کرنے کے لئے اور لوگوں کے ذہنوں میں اپنا اچھا تاثر پیدا کرنے کے لئے مسکراتا یا ہنس کر ہونا زندگی میں بہتری لانے کا موزوں طریقہ ہے۔ مسکراہٹوں سے بھرپور چلوں کو جمع کرنے کے لئے آپ وہ کام کریں یا سوچیں جن سے آپ کو حقیقی خوشی میسر آتی ہو جیسے کتاب کا مطالعہ کرنا، سن پینڈ

ہر انسان چاہتا ہے کہ اس کی شخصیت میں کشش ہو کچھ ایسی چیزیں اس کی شخصیت کا خاصا ہوں جس سے لوگ اس کی طرف متوجہ ہوں یہ ایک فطری امر ہے کہ ہم چاہتے ہیں کہ لوگ ہمیں پسند کریں ہماری پڑھائی کریں یا ہمارے گرد وید ہوں۔ اپنی شخصیت کو متاثر بنانے کے لئے ہم بہت محنت کرتے ہیں لیکن مومن اس محنت کا دار و مدار صرف اور صرف ظاہری حسن اور اس سے متعلق چیزوں پر ہی مقرر ہوتا ہے جیسے ڈریسنگ، میک اپ، بہتر اسٹائل، ہم اس بات سے بالکل بھی انحراف نہیں کر سکتے کہ یہ لوازمات کسی بھی شخصیت کی کشش کو ابھارنے میں فیرا نہیں ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ دیگر چند خصوصیات بھی انسان کو اپنے اندر پیدا کرنی چاہئیں جس سے شخصیت پر کشش ہو اور لوگ خود بہ خود متوجہ ہوں۔ خود کو یاد رکھنا کہ حال بہتر ہے کوئی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ اس نے زندگی میں کوئی غلطی نہ کی ہو۔ موجودہ دور میں ہر شخص پریشانی کے سمندر میں پھنسا ہے۔ دکھوں کے بعد خوشی کا دور زندگی کی ریت ہے اور دکھ کے دور آنے سے گزرنے کا احسن طریقہ ہے زندگی جینے کی علامت ہے۔ پریشانی میں ٹینشن لینا فطری بات ہے لیکن اس پریشانی کو خود پر کبھی حادی نہیں ہونے دینا چاہئے بلکہ گرد پریشانی کا مقابلہ مضبوطی سے کرنا ہی اہم معرکہ ہے اگر ہم پریشان ہو کر حال میں بیٹھا تو درکنار ٹینشن میں زندگی سے مایوس ہو جائیں تو غلطیاں ہونے لگتی ہیں اس سے مستقبل کے اعدا ویروں میں جھگڑ جاتا ہے۔ مستقبل کو روشن کرنے کے لئے حال میں چند دینے روکن کریں تاکہ آنے والا کل روشن اور تابناک ہو یہ کیسے ممکن ہے؟ اس کا حل ہم بتاتے ہیں۔ جب زندگی میں سختی سوچ و واقعات اور حالات سے دور پڑے تو دنیا ہوں ایسی صورتحال میں سب سے پہلے سوچنے کا نظریہ تبدیل کرنا ہوگا جب تک آپ زندگی اور اس سے متعلق چیزوں پر سختی سوچ رکھیں گے اور اسی کے تحت چلیں گے جب تک آپ خود اپنے مسئلے حل کر سکتے ہیں اور نہ ہی کوئی دوسرا آپ کے مسائل کو سلجھا سکتا ہے۔ مسائل کو حل کرنے کے لئے دو چیزیں اہمیت اہم ہیں۔ اپنے سوچنے کا نظریہ مثبت کریں۔ دوئم یہ کہ آپ خود کو اس بات پر آمادہ کریں کہ زندگی اور اس سے ملحقہ چیزیں درست ہیں اور سچ سمت کی طرف جاری ہیں جب تک ہم بُرے وقتوں میں حالات اور واقعات کو کٹھن سے رہیں گے جب تک مایوسی کا دور ختم نہیں ہوگا اس مسئلے میں ماہرین نفسیات کا بھی یہی کہنا ہے کہ مثبت سوچیں جلد ہی ہمارے حالات کو بہتر کر سکتی ہیں اور ہماری زندگی کو سب سے بہتر بن سکتی ہیں۔

4 اچھائی ہو خود کیجئے

جب کسی کے ساتھ کچھ غلط ہو جائے یا ہمارے کام ہماری سوچوں کے برعکس ہو جائیں تو ہم گھراور مایوسی میں جلا ہو جاتے ہیں اپنے آپ اور اپنی قسمت کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں بعض اوقات ہم یہ کہتے ہیں کہ ہم کیوں یا یہ سب ہمارے ساتھ ہی کیوں ہوتا ہے وغیرہ وغیرہ ایسے چند فقرے اکثر ہم مایوسی کے عالم میں خود سے کہتے ہیں ہم سمجھتے ہیں کہ چیزیں بھی سمجھ نہیں ہو پائیں گی اور حالات ہمیشہ ہمارے خلاف ہی رہیں گے لیکن اگر آپ ماضی کا جائزہ لیں تو آپ یہ محسوس کریں گے کہ وقت ایک جہا نہیں رہتا ہے بُرے دور میں بھی چند اچھے اور یادگار لمحوں ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بُرے حالات کچھ نہ کچھ دے جاتے ہیں اگر اپنی ملازمت سے پریشان ہیں تو اس کی تبدیلی کی کوشش کرتے ہیں

کا ہنستا، ساحلِ سمندر پر چلتا، دوستوں کے ساتھ کوالٹی ٹائم گزارنا وغیرہ۔

4 کبھی نہ صفا ہو

بعض دفعہ کسی کی بات دیکر توجہ سے سنتا بہت مشکل کام لگتا ہے کیونکہ سب اچھے سامع نہیں ہوتے، لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ سننے کی کوشش بھی نہیں کر سکتے ہیں۔ جب ہم کسی سے بات کر رہے ہوں یا کوئی ہمیں اپنی پریشانی بتا رہا ہو تو ہمیں اس کی بات اس انداز میں سنتا چاہئے جسے ہم پہلی بار سن رہے ہوں یہ سوچے بغیر کہ اس کی بات کا جواب کیا دیا جائے صرف اس بات پر دھیان دیں کہ آپ کو سامنے والے کی بات توجہ سے سنتا ہے۔ سماعت سے متعلق ایک اصول یہ پایا جاتا ہے کہ 20 فیصد بولنا چاہئے اور 80 فیصد سنتا چاہئے۔ سنتا مشکل کام ہے۔ اس کا صرف ایک حل ہے وہ یہ کہ کوشش کرنا کسی کی بات کو توجہ سے سنتا اور باتوں میں چھپی گہرائی کو سمجھنا صرف سننے کی طاقت کو اجاگر کرنے سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ قوتِ سماعت میں بہتری کے لئے سب سے صحیح طریقہ ہے کہ فجر کی نماز کے بعد پندرہوں کی آوازوں کو غور سے سنا جائے اس سے آپ میں عادت پیدا ہوگی اور آپ لوگوں کی باتیں مدافعت کئے بغیر سن سکیں گے۔

5 جس مزاج بہتر کیجئے

انسان کی پرستائی پر کشش ہونے میں ایک مضرت نہایت اہم ہے اور وہ ہے کہ انسان کو اپنی چیزوں اور ماحول سے لطف اندوز ہونا آتا ہو۔ جب تک انسان نفرت سے قریب نہیں ہوگا اس وقت تک وہ ہر طرح کے جذبوں سے محروم رہے گا۔ اس کے اندر جذبول کو کھینچنے کی ان کا احساس کرنے کی صلاحیت پیدا نہیں ہوگی۔ نفرت سے قریب ہونے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ انسان پہاڑوں یا وادیوں میں جا کر رہے جب ہی محفوظ ہو بلکہ اس کے لئے سب سے پہلے آپ کو اپنی بیخ حس کو بیدار کرنا ہوگا یعنی آگ، کان، ہاتھ، زبان اور ناک سے لطف اندوز ہوں۔ مثلاً جب آپ آتشکریم کھائیں تو بیج کے بجائے آتشکریم کون سے کھائیں اور غصہ کی آتشکریم کے حرے لیں۔ پینٹنگ دیکھ کر اس کی دلکشی پر غور کیجئے یا پھر جھیلیوں کے انکساریم کے سامنے بیٹھ کر ان کی حرکات و سکنات کا جائزہ لیں اس طرح آپ خود نا صرف نفرت کو اپنے سے قریب محسوس کریں گے بلکہ آپ کے اندر ایک توانائی بھی پیدا ہوگی۔ پھولوں کی مہک کو محسوس کریں۔ لگے لگے ہر گھاس یا ساحلِ سمندر پر چل کر تھکی بیٹھ جائیں جس میں بیدار کرنے کے لئے انسان نفرت سے قریب حاصل کرتا ہے، فطری چیزوں کو جاننے ان کو کھانے کا موقع میسر آتا ہے نیز ہمیں پریشانیوں اور تھکان سے بھی نظریں چرانے کا موقع مل جاتا ہے۔

6 لوگوں کو صراحتیہ

ہر انسان تعریف کا خواہاں ہوتا ہے اپنی تعریف سننا ہر کسی کو اچھا لگتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ تعریف سننے سے خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ تعریف دہر طرح کی ہوتی ہیں ایک وہ جو کسی کی صلاحیتوں، حسن اور عادات کو دیکھتے ہوئے کی جائے اور ایک وہ جو بلا وجہ کی جائے یعنی جھوٹی تعریف۔ جھوٹی تعریف کرنا غلط بات نہیں ہے کیونکہ اگر جھوٹی تعریف سے کسی کو کبھی خوشی ملتی ہے تو یہ تعریف اچھا کی کے دمرے میں آتی ہے لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ ہر وقت کھنکھار کر تعریف کے بل باندھے جائیں ایسے افراد جو تعریف کرنے یا سرائے کے عادی ہوتے ہیں ان کی یہ عادت انہیں دیگر برائیوں سے بچاتی ہے جیسے حسد، نفبت اور صاف نیت انسانوں کی فہرست میں انہیں شامل کر لیتی ہے۔

اگر آپ تعریف کے معاملے میں شکوکے سے کام لیتے ہیں تو یہ توقع بھی بے کار ہے کہ لوگ آپ کی کسی چیز کی تعریف کریں گے۔ پذیرائی کی ابتداء چھوٹی چھوٹی چیزوں سے کریں جیسے مجھے آپ کا یہ ڈریس اچھا لگایا ہے یا آپ بہت موٹ کر رہے ہیں۔ کسی کے گھر جائیں اور ان کے گھر کی تزئین و آرائش آپ کو اچھی لگی ہے تو آپ ان سے کہیں کہ آپ کا گھر بہت خوبصورت ہے اس کے علاوہ آپ کسی کی اچھائی اور عادات کی تعریف کر سکتے ہیں اگر آپ لوگوں کی تعریف ان کی صلاحیتوں، مزاج و عادات کے اعتبار سے کریں گے تو وہ اس بات سے خوش ہو جائیں گے کہ آپ ان کی قابلیت کو دیکھتے ہیں جس سے آپ کے تعلقات اپنے حلقہ احباب میں بہتر ہوں گے اور وہ آپ سے جڑے رہیں گے۔

7 اچھا انسان بنیں

"نیک کردار یا میں ڈال" اس کہادت کو اگر ہم روزمرہ زندگی کی عادت بنالیں تو زندگی اور شخصیت میں چیزیں تبدیل ہو کر بہتر ہو جائیں گی۔ درمِ دل نیک اور ہر دور لوگ ہر شخص کا دل موہ لینے ہیں لوگوں کے دلوں میں ان کی عزت و احترام اور وقار میں اضافہ ہوتا ہے۔ بدلے میں کسی چیز کی امید کئے بغیر درمِ دل کا مظاہرہ کیجئے جیسے کسی کی مدد کرنا کاموں میں ہاتھ ملانا، اپنے دوستوں کی پذیرائی کے لئے کھانا وغیرہ، خودرضی اور میں کے خول سے باہر نکل کر کام کرنے سے اخلاقی برائیوں سے ہم بیخ ہوتے ہیں جب ہم لوگوں کے لئے نیک جذبے اور ہمدردی دل میں پیدا کریں گے تو جلد یا بدیر لوگ بھی ہمارے کاموں کو سراہیں گے اور بدلے میں لوگ بھی اچھے اخلاق کا مظاہرہ کریں گے۔

8 صمت پیدا کیجئے

ہم بچوں کو صمت پیدا کرنے کی تلقین کرتے رہتے ہیں لیکن کبھی کبھار امتداد دیا نہ جاتا ہے۔ جوانی یا بزرگساری میں امتداد کی کمی کی وجہ خلف ہوتی ہے ان کا تعلق صمت یا جذباتی، مالی یا پھر اخلاقی قومیت کا ہوتا ہے وہ افراد جو زندگی کے ہر کام میں پھر تیلے اور رسک لینے کے عادی اور باہمت ہوتے ہیں ایسے افراد کی صلاحیتوں کی قدر کی جاتی ہے اپنی بات کو سامنے والے تک صحیح طریقے سے پہنچانے اور سمجھانے کی اہمیت پیدا کرنی چاہئے اگر آپ چیزوں کے بارے میں سامنے والے کو اپنی آراء سے یا اپنے حق سے واقفیت نہیں دلائیں گے تب تک آپ کی شخصیت میں وہ وقار قائم نہیں ہو سکے گا جو کہ ایک باہمت انسان میں ہونا چاہئے۔ ہاس کو اپنی پردوشوں یا تنخواہ میں اضافے کا مطالعہ کرنا ہوائی فٹنگ کی کسی سے معافی مانگنی ہو کسی گروپ سے خطاب کرنا ہو ایسے تمام کاموں کی ہمت کیجئے تاکہ آپ کی پرستائی میں ایک مضبوطی پیدا ہو جب انسان باہمت ہوگا زندگی میں کسی بھی موڑ پر وہ دیرلی سے معاملات کو کنٹرول کر پائے ایسے لوگوں کی شخصیت جرأت و شجاعت سے بھرپور ہوگی اس کے علاوہ آپ ایسے اقدام بھی سراہا جاسکتے ہیں جن کو کرنے سے آپ کو گہرا ہمت یا ڈر لگتا ہے جیسے سمندر میں تیرنے سے، ٹینی پانی سے، اونچائی سے دیکھنا، ڈرائیونگ سے، اندھیرے سے اپنے ڈر کو دور بھا کر ہمت دہاوری سے کام لے کر شخصیت میں مثبت تبدیلیاں لانے اور زندگی کی علامت ہے۔

9 گھر کو جنت بنائیں

یہ انسانی نفسیات ہے کہ انسان گھر میں آرام و سکون چاہتا ہے، گھر کے ماحول اور اس کی سہولت کا انسان کے رویے اور اس کی سوچ پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ اگر گھر کی آرائش اور زیبائش سلیقے اور ترتیب سے کی گئی ہو تو سرگرمیاں ہمیشہ مثبت رہیں گی، فیملی، رشتے دار، دوست، احباب کے ساتھ رویے اور تعلقات اچھے رہیں گے اس کے برعکس اگر گھر میں ہر طرف گندگی، دھول، مٹی، خور شراب ہو تو انسان چڑچڑاہٹ اور بد مزاج ہو جاتا ہے جس سے طبیعت میں یکسوئی نہیں رہتی ہے اور یہ چیز آپ کو گھر سے باہر بھی پریشان کرتی رہے گی۔ اپنے مزاج کی بہتری کے لئے نہایت اہم ہے کہ آپ کے گھر والوں کے ساتھ رویہ اچھا ہو، گھر میں دوستانہ ماحول قائم ہو۔ اس کے بعد گھر کی سہولت کا مرطبات ہے گھر کی ڈیکوریشن اس طرح ہونی چاہئے کہ گھر کے ہر حصے سے مثبت اثر ملے آئے جیسے وہ قالین، صوفے، پیلر، حوائی دی، لادو، ڈرائیونگ روم یا پھر کچن ہو گھر کے کسی بھی حصے یا کونے میں بے سکوئی کا احساس نہیں ہونا چاہئے۔ غیر ضروری اشیاء کا استعمال ہرگز نہ کریں بلکہ صرف اچھی چیزوں کو سہولت کے لئے رکھیں جنہیں آپ پسند کرتے ہوں۔ گھر میں اچھے ماحول کے لئے کسی بھی قسم کے جانوروں کو پالنا ایک موزوں عمل ہے کیونکہ عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ جس گھر میں جانور ہوں تو ان کے مالک یا اس گھر کے افراد اچھی سیرت کے حامل ہوتے ہیں۔

10 نفس دنیا دریاقت کریں

لوگ اپنی شخصیت میں تبدیلی لانے ہیں تاکہ ان میں اعتراف کشن قائم ہو، لوگ ان سے بات کریں اچھے رویہ و ادب قائم ہوں وغیرہ وغیرہ لیکن اس کے لئے آپ کو لوگوں کے پیچھے ہانکے اور ان کی توجہ حاصل کرنے کی قطعی ضرورت نہیں ہے لوگوں سے بات چیت کے لئے آگے پیچھے بھرتا، ان کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے تنگ و دوکر نایک لا حاصل عمل ہے کیونکہ اس کے نتائج بھی آپ کی سوچوں کے عین مطابق نہیں بلکہ اس کے برعکس ہوں گے جس سے نہ صرف آپ کو مایوسی ہوگی بلکہ تکلیف بھی ہوگی۔

اگر آپ کا کام سبز سے جڑا ہے پھر ایسا کوئی کام جس میں آپ کو کب کو قائل کرنا ہے تو آپ کو چاہئے کہ اپنی سرور کو دلچسپ بنانے کے پیش کریں اور گنگو کا انداز شائستہ اور ادب و احترام سے پھر پورے Client کو دوبارہ آئے۔ بات چیت کے دوران چہرے پر کھنکھی کے تاثرات نہ رکھئے کیونکہ اس وجہ سے لوگ آپ سے بات کرنے سے گھبرائیں گے۔

11 گمان کریں

ہر انسان زندگی میں کوئی نہ کوئی منزل مقصود طے کرتا ہے جسے ٹارگٹ بنا کر وہ چیزوں کو حاصل کرتا ہے کوئی اچھی جاہ، اچھا بزنس، مالی شان، گھر، اعلیٰ تعلیم، اس طرح کے کسی ہدف ہماری خواہشات کا حصہ ہوتے ہیں جن کی تکمیل کے لئے ہم ہر ممکن کوشش کرتے ہیں، بھاگ دوڑ کرتے ہیں، محنت کرتے ہیں تاکہ ہماری خواہشیں جلد از جلد پوری ہو جائے۔ لیکن زندگی ان خواہشات کو اگر کم زندگی بھر نہیں گے تو اس سے ہمارا حال ڈسرب ہو جائے گا۔ خواہشات کے پیچھے بھاگنے سے انسان جذبول سے محروم ہو کر خود غرض ہو جاتا ہے اور مشین کی طرح پار چیت کے مقابلے کا حصہ بن جاتا ہے۔ کسی چیز کو پانے کی خواہش اچھی ہے لیکن اس کے پیچھے چلنے رہنا غلط ہے اگر وہ چیز مل جائے تو اچھی بات ہے اگر نہیں ملے تو اس سے دلبرداشتہ ہو کر گھر نہیں ہونا چاہئے بلکہ انتظار کرنا چاہئے کہ وہ خواہش کب ہماری پوری ہوگی وہ بھی صحیح وقت پر.....



سادگی کی عادت

ماہِ رمضان میں ڈالی جائے!

تحریر: سدرہ اظہر

ماہِ رمضان کا مہینہ اپنے ساتھ برکتوں کا گنجوہ لے کر آتا ہے۔ اس بابرکت مہینے میں قرآن کا نزول ہوا تو ساتھ میں مسجد، مسکن، پر روزے بھی فرض کئے گئے جس کے بعد خوشیوں اور مسرتوں سے بھرپور مہینہ تمام روزے داروں اور مسلمانوں کا بھرپور استقبال کرتی ہے۔ یہ مہینہ جس کا انتظار بے مبری سے مسلمانوں کو ہوتا ہے اس میں عبادت کرنے کا بھرپور موقع ملتا ہے اللہ تعالیٰ شایمین کو قید کر دیتا ہے اور اپنے خاکسار بندوں پر رحمتوں کے دروازے کھول دیتا ہے۔ یہ مہینہ عبادتوں، خوشیوں، رحمتوں، برکتوں اور مسرتوں کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں اللہ پاک سے جو مانگا جائے وہ کم ہے۔ اس برکتوں سے بھرپور رحمتوں والے مہینے کو لوگوں نے اپنے لئے مشکل بنا ڈالا ہے۔ ایک طرف اس ماہ میں سکوت کی طرف سے ہوشیار مہنگائی کر دی جاتی ہے جس سے کامیادوں اور منافع خوردوں کی کوپا چاڑھی ہو جاتی ہے جو چیز بچاں روپے کی دوسرے مہینوں میں دستیاب ہوتی ہے وہی چیز اس ماہ عدم دستیابی کا ٹھیک لگا کر دہشت میں فروخت کی جا رہی ہوتی ہے جس سے لوگوں کی قوت خرید پر براہِ راست اثر پڑتا ہے۔ روزوں میں عمری اور عبادت کا خاص طور سے اہتمام کیا جاتا ہے۔ لیکن بوجھتی ہوئی مہنگائی اور عید کی تیاریوں پر خرچ ہونے والی انسانی رقم ایک عام شخص کی مالی استعداد کو متاثر کر دیتی ہے۔ اس میں دوسرے بہت سے عوامل شامل ہیں لیکن کچھ غلطیاں ہماری بھی ہیں کہ ان میں سے ایک ادبیت اور ادبیت کو جانتے ہوئے بھی ان تمام کاموں اور باتوں پر دھیان دیتے ہیں جو ہم تقریباً سارا سال انجام دیتے رہے ہیں۔ اس ماہ شایم کمانے پانے کا نئے اور دیگر تیاریوں میں ہی وقت گزر جاتا ہے لیکن اگر تھوڑی سی حسد کی اور سمجھداری کا مظاہرہ کیا جائے تو اس مہینے دوسری پریشانیوں سے بچ کر زیادہ سے زیادہ عبادت کر کے رحمتوں کا خزانہ پایا جاسکتا ہے۔

آخر ایسی کوئی وجہ ہوتی ہے جو لوگ اس ماہ خوش ہونے کے بجائے پریشانی اور بوجھ محسوس کرتے دیکھتے ہیں؟ اس کی بنیادی وجہ زائد مہنگائی ہے اس حوالے سے لوگوں کا کہنا ہے کہ اس ماہ کو انسانی بولنے، سمجھنا، فطرتی نہیں جڑھتی ہے اسی میں گڑا کر کا پڑتا ہے لیکن تکلیف دہ بات تو یہ ہے کہ دنیا بھر میں ماہِ رمضان مبارک میں اشیاء خورد و نوش کی قیمتوں میں کی واضح کر دی جاتی ہے۔ وہیں ہمارے ملک پاکستان میں رمضان کی آمد سے قبل ہی ذخیرہ اندوزی اور قیمتوں میں اضافہ شروع کر دیا جاتا ہے۔ یہی نہیں جیسے جیسے رمضان کا مہینہ اپنے اہتمام کی طرف بڑھتا جاتا ہے قیمتوں میں حیرت افزا اضافہ ہوتا جاتا ہے خواہ وہ کھانے پینے کی اشیاء ہوں کپڑے یا دیگر دوسری ضروری اشیاء اس مہینے میں بہت سوچ سمجھ کر خرچ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے عزیزوں! رشتے داروں کی خاطر مہارت، انتظار پارٹینوں پر کلز سے پیسہ اڑایا جاتا ہے اس حوالے سے ہم نے کچھ لوگوں سے ان کی رائے طلب کی۔ ماریہ اور منسل دوئیں ہمیں ہیں اور ان کا تعلق متوسط طبقے سے ہے۔ یہ دونوں اسکول لیجر ہیں اور ایک بڑی فیملی سے تعلق رکھتی ہیں ان کا رمضان میں انسانی اخراجات اور مہنگائی کا مفہوم ہمارے حوالے سے کچھ یوں کہنا تھا۔

”جب ہم بچے تھے تو اس وقت کی عید اور رمضان کی بات ہی الگ تھی۔ سنا جانے میں جلتا جلتا ”رمضانوں کی عبادت، عید کی تیاریاں اور خوشیاں سب آج بھی یاد آتی ہیں“ لیکن اب مہنگائی نے ان ساری رحمتوں اور خوشیوں کو ختم کر دیا ہے اگر اس وقت سے آج کے دور کا مقابلہ کریں تو وہ وقت امن و سکون اور سستا تھا۔ ان تمام تر مشکلات کو پیش نظر رکھتے ہوئے بھی ہم نے خود کو تھیل میں نہیں کیا۔ جو رسم و رواج ہم پہلے بجا رہے تھے ان ہی پر آج بھی عملدرآمد کر رہے ہیں۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ فضول خرچیوں کے سوا کچھ بھی نہیں۔ اس حوالے سے ماریہ کا کہنا تھا کہ اب یہ وہ دور نہیں جب آپ انتظار پارٹین اور زر کے نام پر چڑاؤں رقم خرچ کر دیں اگر ان چیزوں کو دوکا جائے تو کافی حد تک انسانی اخراجات میں کمی لائی جاسکتی ہے کیونکہ ایک عامی بات ہے کہ عمری اور انتظار میں کھانے پانے کے حوالے سے جراثیم کیا جاتا ہے وہ دوسرے اور مہینوں میں نہیں کیا جاتا اس ماہ ہر گھر میں بچڑے دی ہوئے بیٹھے فروٹ ملاد

جیسی چیزیں بنائی جاتی ہیں جن سے اخراجات میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے لیکن جب مہمانوں کی آمد کا سلسلہ جاری رہے یا مہنگائی پارٹی کا اہتمام کیا جائے تو یہ اخراجات مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں جس کا اثر گھر کے ٹیکل پر پڑتا ہے۔ اس لئے ہم اپنا نظریہ تو یہ ہے کہ تبدیلی لانے کی ضرورت ہے کہ برکتوں اور رحمتوں کا مہینہ ہے لیکن کیا یہ اچھا ہو کہ مہنگائی کے اس دور میں ایڈوں کے ساتھ اس طرح مل جل کر انتظار کرنے کے لئے کسی ایک کے سر پر سارے اخراجات ڈالنے کے بجائے دن دن ڈش پارٹی کے آئیڈیل پر عمل کیا جائے اس سے کسی ایک پر بوجھ بھی نہیں پڑے گا اور تمام لوگ خوش خوشی مل جل کر اس دن کو یاد بھی کرینگے۔

اس میں واقعی کوئی شک نہیں ہے کہ پہلے کی نسبت اب انتظار و طعام کا اہتمام کرنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں پہلے جب اس قدر مہنگائی نہیں تھی اس وقت یہ سب کرنا قدرے آسان تھا لیکن مہنگائی کے اس دور میں یہ سب اب ناگن نظر آتا ہے۔ اس کے باوجود بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو نہ جانتے ہوئے بھی یہ سب کر رہے ہیں کیونکہ وہ اپنے بیوں کے بجائے ہونے رواں کر رہے ہیں۔ اسی حوالے سے سرگودھا کے ایک ماہی گروپوں کی ویڈیو ”رمضان کا مہینہ برکتوں اور رحمتوں والا ہے شاید ہی کسی اور ماہ میں ایسی محنت سے عبادت گزار کی کا موقع ملتا ہو جتنا اس مبارک مہینے میں نصیب ہوتا ہے لیکن اگر دنیا داری کے حوالے سے بات کی جائے تو انہوں سے کہنا پڑتا ہے کہ اس مبارک مہینے میں میرے جس تیزی سے خرچ ہوتا ہے اور مہینوں میں شاید ہی ہوتا ہو۔ میری دو بیٹیاں شادی شدہ اور بچوں والی ہیں ہر ماہ رمضان میں ان کی سسرال والوں سمیت انتظار پارٹی، ڈنر لازمی ہوتا ہے یہی نہیں ابھی تک ان کی عید جانا نہیں داما دار بچوں کے عید کے کپڑوں سے لے کر دیگر لوازمات ہمارے کرنے پڑتے ہیں۔ مہنگائی کے اس وقت میں جہاں اپنے اخراجات محدود کرنا مشکل لگتا ہے وہاں یہ سب کرنا بھی ضروری ہے ورنہ بیٹیوں کے سسرال والے باقی مانتے ہیں۔ پہلے تو بھر بھی یہ ممکن ہو جاتا تھا لیکن اب تو ہر چیز ہی بھگی ہو گئی ہے۔ قوت خرید بہت زیادہ فرق پڑا ہے لیکن یہ رسم و رواج بھی لہجہ نامزد ہیں کیونکہ دنیا داری بھائی پڑتی ہے فرق یہ ہوا ہے کہ اب اپنی عید کی تیاریاں اس طرح سے نہیں کرتے بلکہ بیٹیوں اور نواسوں کو اس میں زیادہ کرنا پڑتا ہے۔“

ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں رائج فضول رسم و رواج پر عمل کرنا ہمارے لئے ضروری قرار دیا گیا ہے جیسے کہ یہ فرض ہوں۔ یہ رسم و رواج چاہے شادی عیاد سے تعلق ہوں یا مہر عید تہوار کا موقع ان کو نبھاتے لوگوں کی عمر گزری جاتی ہے۔ انہوں تاک بات یہ بھی ہے کہ ہمارے معاشرے میں 90 فیصد لوگ ایسے ہیں جو گھر کے سربراہ پر انحصار کرتے ہیں کیونکہ دیگر ممالک کی طرح ابھی تک ہمارے ملک میں گھر کے تمام کام نہیں کرتے ایسے بھی گھرانے دیکھے جاسکتے ہیں کہ جہاں کمانے والا ایک اور کھانے والے بہت سے لوگ ہوتے ہیں۔ یہ گھر کا سربراہ گھر کے اخراجات، پیار کی طلاق، سب مل لپٹا دینا دلاتا رشتے دار یاں، حقوق فراغت سے لے کر رسم و رواج نبھانے تک ذمہ داری اکیلے لے کر چلتا ہے، گھر کے دیگر افراد فرماؤں اور ضرورتوں کی فہرستیں اس کے آگے پیش کرتے جاتے ہیں اور وہ اپنی خواہ مخواہ اخراجات بچت دیکھ کر انہیں پورا کرنے کی تو جڑھیں لگا رہتا ہے۔

اس حوالے سے ہم نے ایک صاحب سے رائے طلب کی جو اپنے گھر کے واحد ٹیکل ہیں انہوں نے کچھ یوں اظہار خیال کیا کہ ”میں ملازمت کے اعتبار سے ایک اچھی پوسٹ پر کام کر رہا ہوں لیکن مہنگائی کے اس دور میں ایک اچھی تنخواہ ہونے کے باوجود بعض اوقات بہت مشکلات کا شکار ہو جاتا ہوں“ خاص کر مہینے کے اختتام پر تو یہ مشکل بہت بڑھ جاتی ہے لیکن جب ایسے بے موقع، عید تہوار، رمضان آئیں تو اخراجات دوگنے ہو جاتے ہیں اور انہیں بچ کر نا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ اس ماہ دعوئیں، انتظار ڈنر پارٹیاں، عید کی تیاری، کپڑوں کے اخراجات اور دھننے داروں کی

دوسرے کا حال چال پوچھنا، دکھ درد میں کام آنا، عزت و احترام کرنے کے بجائے ہم حقوق العباد کو بھول کر اپنی مقابلیے میں لگے ہیں کہ فلاں شخص نے اسے بے ہوش میں اظہارِ زرد یا تھا اس میں سے بھی اچھے ہوش میں ادریج کریں گے یا پھر پچھلے سال ہم نے اپنی بہن بچی کے سرال جو کچھ عہدی کے طور پر سمجھا تھا اس بار اس سے زیادہ سمجھیں گے تاکہ وہ اپنے سرال میں دیورانی، بھائی سے کم یا پیچھے نہ رہ سکے۔ اسلام ہمیں سادگی کا درس دیتا ہے اور رمضان کا اصل مقصد اپنے نفس کو تابع کرنا، اللہ کی خوشنودی کو حاصل کرنا اور عبادت میں زیادہ سے زیادہ وقت گزارنا ہے۔ ایسی کوئی حکایت یا تاریخی حوالہ نہیں ملتا کہ جہاں طویل دسترخوان لگاتا اور ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی غرض سے طعام و احتیاج کی روایت قائم کرنا فرض میں شہرہ اپا گیا ہو۔ اس سبب میں زیادہ تر وقت عبادت میں گزار دینے اور سادگی کو اپناتے ہوئے اتنا کھانا بنائیں جتنا آپ کھانے کی گنجائش رکھتے ہیں۔ اللہ کی خوشنودی اور لوگوں کی دمانیں لینے کے لئے غریبوں میں ہاتھ جو کھانے کی نیت سے عہد میں ہیں اگر آپ استطاعت رکھتے ہیں تو اس بات کو اہمیت اور اولت دیجئے کہ ان لوگوں کو کھلائیں جو ہر روز ہر سال سب نہیں کھاتے۔ بموگوں کو یا ان غریبوں، حقداروں کو دیجئے جو رویت کی روٹی بھی مشکل سے کھاتے ہیں یہ ہمیں برکتوں کا مہینہ ہے اس میں اجر و ثواب پہنچنے کا اس سے بڑا اور کوئی موقع نہیں۔ فضول رسم و رواج، اسراف اور نمود و نمائش میں پیسہ خرچ کرنے کے بجائے اگر آپ غریبوں، مسکینوں پر یہ پیسہ خرچ کریں گے تو کتنی سکون محسوس کریں گے اور اس نیکی کا اجر و ثواب خداوند تعالیٰ سے اس قدر بڑا نہیں جس کا کوئی حساب بھی نہیں۔ اس لئے اپنی طرہ زندگی کو سہل بنانے کے لئے سادگی کو اپناتے اور اس بارکت میں اپنا ناطہ خدا سے جوڑ دیتے۔

www.durdunovels.com



آمد پر اخراجات بڑھتے ہیں۔ میں صرف یہ سوچتا ہوں کہ ایک اچھی ملازمت معقول تنخواہ کے ساتھ ان رسم و رواج کو بھانسنے میں کبھی کبھی خود کو کام محسوس کرنے لگتا ہوں تو ان لوگوں کا کیا ہوتا ہوگا جو محدود وسائل میں ان فرسودہ رسم و رواج کو بھانسنے کے پابند ہیں۔ میرے خیال سے اخراجات کو کھردر رکھنے کا سب سے بہتر طریقہ اور شروعات یہی ہے کہ اسراف میں کمی لائی جائے۔ اظہارِ پارٹیز اور ڈنڈ کو کھردر دیا جائے اور جس طرح سے روزانہ اظہار میں ڈیروں آٹھو بنائے جاتے ہیں ان کو بھی کم کیا جائے۔ اگر سادگی کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم پہلا قدم اٹھائیں اور اپنے گھر سے اس کا آغاز کریں تو ممکن ہے کہ نمایاں فرق آئے۔ ہم نے اپنے لئے مشکلات میں خود اضافہ کیا ہے۔ لوگوں کی دیکھا دیکھی، خود نمائی میں اپنی چادر سے باہر پاؤں پھیلاتے ہیں جس کی وجہ سے ذہنی مشکل ہوگئی ہے۔

ان تمام لوگوں کی باتوں کو اگر مد نظر رکھا جائے تو یہ بات یکساں طور پر سامنے آتی ہے کہ بھلائی کی اس دور میں اور محدود اخراجات کے باعث مشکل سے گزارہ ہونے کے باعث پریشان سب ہیں۔ چاہے وہ حوصلہ جلتے سے تعلق رکھتا ہو یا پھر غریب سے جلتے سے جلتے ۱۱۱ ہمارے معاشرے میں مذہب سے کہیں زیادہ رسم و رواج کو اہمیت حاصل ہوگئی ہے۔ ایک

ہال بچن کر تھوڑی دیر تک ٹھوکیں اور پھر پانی چھان کر اسے بیٹھو میں ڈالیں اس میں حسب ضرورت کچھ تھوڑی سی لال مرچ، جات زمرہ، مانی ڈال کر بیٹھ کر لیں اور پھر چھوٹی چھلیاں بنا کر گولڈن برائن فرنی کر لیں اخبار پر ڈال کر اٹھائی چھائی کو جذب ہو جانے کے بعد اس کو بھی کسی ایئر ٹائٹ جار میں ڈال کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ ایسی تمام اشیاء جو ہاڑا میں دستیاب ہیں انہیں آپ گھر پر تیار کھاتے ہیں۔ اس سے آپ کی صحت بہتر رہتی ہے اور آپ اظہار کرنے کے بعد بھی خود کو ہلکا محسوس کریں گے۔ روزے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ اظہار میں تم میں گنا کھائی لیا جائے آپ تھوڑا کھا لیں لیکن دھتے سے کھائیں تاکہ آپ کا ہاضمہ درست رہے اور عبادت میں بھی آپ بیکوئی قائم رکھیں اس حوالے سے ہم آپ کو ایک بہتر طریقہ بتاتے ہیں جس پر عمل کرتے ہوئے آپ صحت بخش غذا کھا کر اپنا روزہ بیکسی حکاوت کے گزار سکتے ہیں۔

سحری میں کوئی ایک پھل ضرور کھائیں، کوشش کیجئے کہ چائے کے بجائے دودھ یا پھر ملک فیک پی کیجئے۔ دہی لازمی کھائیے جو لوگ یہ کھانا پسند نہیں کرتے وہ رات کا سالن پر اٹھے یا دہی کے ساتھ پیر پیر کھائیں خالی پیٹ روزہ رکھنا سراسر اپنی صحت پر ظلم کرنے کے مترادف ہے۔

اظہار میں ایک پیالہ فروٹ چاٹ ضرور کیجئے۔ مجبور اور دودھ کا استعمال کیجئے کوشش کیجئے کہ کتنی ہوئی اشیاء کم سے کم کھائیں تاکہ وزن بڑھنے کا امکان باقی نہ رہ سکے۔

اظہار کے بعد آپ چاہیں تو ایک سبز چائے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ عشا کی نماز اور تراویح کے بعد رات کا کھانا کھائیے لیکن کھانے میں اعتدال سے کام لیجئے۔ اظہار سے لے کر سونے سے ایک گھنٹہ قبل تک پانی کا استعمال ضرور رکھیں کم سے کم ایک سے ڈیڑھ لیٹر پانی ضرور دھتے دھتے سے پیجئے کیونکہ گرمی کے روزے طویل ہوتے ہیں اور جسم میں پانی اور رطوبت کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس لئے روزہ رکھنے کے بعد پانی کا استعمال کیجئے تاکہ جسم کو ضرورت کے مطابق پانی مل سکے اور رطوبت کی کمی واقع نہ ہو سکے۔

سحری اور اظہار میں دودھ دہی، لسی، پھل کا استعمال ضرور رکھئے تاکہ توانائی مل سکے۔ ایسے کھانوں سے احتیاج برتتے جن میں کچی اور تیل کی مقدار بہت زیادہ ہو اور بعد میں وہ ہاضمے کی خرابی میں جتن اور بیماری پن کی حکایت کریں۔ رات سونے سے قبل کم سے کم جس صنف کی داک کو معمول کا حصہ بنائیے۔

رمضان تو ہیں مگر! کچھ احتیاط بھی کریں

رمضان کا مہینہ آنے ہی جہاں لوگوں میں اس مہینے کی رعایتیں اور برکتیں سمجھنے کی خوشی ہوتی ہے وہیں دن بھر روزے رکھنے کے بعد اظہار کے خاص اہتمام کا بھی بہت بے چینی سے انتظار کیا جاتا ہے، کیونکہ دینے کو سارا سال ہی کھایا جاتا ہے لیکن کچھ چیزیں ایسی ہیں جو صرف رمضان میں سحری اور اظہار میں ہی کثرت سے کھائی جاتی ہیں۔ جی ہاں یہاں بات ہو رہی ہے بکھڑوں، سمسوں، دہی بڑے فروٹ چاٹ، چنے چاٹ وغیرہ کی یہ تمام لوازمات تقریباً ہر دسترخوان کی زینت بنتے ہیں۔ دن بھر روزے کی حالت میں رہنے سے بھوک اور پیاس کی شدت بڑھ جاتی ہے بعض اوقات کھانے پہنچنے میں بے اعتدالی صحت کے مسائل کا بھی سبب بن سکتی ہے۔ سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ اس بات کی پوری کوشش کیجئے کہ بازار کی جی ہوئی اشیاء کھانے سے ممکنہ حد تک گریز کیا جائے۔ اول تو یہ صحت کے لئے نقصان کا باعث ہیں۔ دوسرے یہ کہ ان کے بنانے میں حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھا بھی نہیں جاتا۔ سمسوں اور بکھڑوں کے اسٹارڈو پہرے سے ہی نظر آتے ہیں۔ مٹائی، طوائی تمام لوگ رش کے باعث ان چیزوں کی تیاری دودھ پر سے ہی شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ سڑک کے کناروں پر موجود یہ اسٹارڈو جہاں تلی ہوئی اشیاء جن میں بکھڑے، سمسے، رول وغیرہ شامل ہیں ڈھیر کی صورت میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ یہ چیزیں کھلی ہوئی رکھی جاتی ہیں انہیں کسی کپڑے یا جالی سے ڈھانپا نہیں جاتا۔ روزہ رکھنے میں چارے پانچ کھنے کا وقت ہوتا ہے اور ان اسٹارڈو موجود کھانے پہنچنے کی اشیاء پر دھول مٹی، کھیاں وغیرہ مملہ کر دی جاتی ہیں۔ اسی طرح بازار کے بے دہی بڑے بڑے بچوں کو ڈالتے کے اظہار سے بہت لہجہ ہوتے ہیں لیکن انہیں بھی گھنٹوں پہلے بنا کر کھا چکا ہوتا ہے جس کے باعث اکثر دہی میں کھاس پیدا ہو جاتی ہے۔

وہ لوگ جو روزے میں شاپنگ کی غرض سے مارکیٹوں کا رخ کرتے ہیں وہ ابھی پردہ ہونے کے باعث بازار کی ریڈی میڈ اشیاء خریدتے ہوئے گھر میں داخل ہوتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی صحت اور وقت نکال کر یہ چیزیں گھر میں بنائی جائیں تو آپ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ رمضان کی آمد سے قبل ہی یا پھر روزوں میں بھی قاریح اوقات میں گھر میں رول اور سمسوں کی پکیاں لے کر ان میں پکین، بنزیوں کی لٹک ڈال کر رول اور سمسے تیار کئے جاسکتے ہیں، پکین میں کالے اور سفید پے ہال کر چھان کر کھٹکنا کرنے کے بعد مناسب مقدار میں پختی آپ کو ضرورت ہو اس کے پختیس بنا کر فریڈر میں رکھے جاسکتے ہیں۔ دہی بڑے ہانے کے لئے پھلیاں گھر میں ہی تیاری جاسکتی ہیں۔ موٹک یا پھر ماش کی



دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا.....

نا پسندیدہ لوگوں سے جان چھڑا لیجئے

تحریر: سارہ ڈار

متنبہ! کبھی کیا کرتی تھیں اگر کسی دوست کی برتھ ڈے ہوتی تو وہ ضرور اس میں شرکت کرتی تھیں لیکن دورانِ تعلیم ان کا رشتہ آگیا اور پڑھائی ختم ہوتے ہی ان کی شادی ہوگئی اور پھر ان کی زندگی میں ذمہ داریوں کا اضافہ ہوتا چلا گیا۔ اس طرح گھر کی ذمہ داریاں اتنی بڑھ گئیں کہ دوستوں سے رابطے کم سے کم ہوتے چلے گئے۔ پھر ایسا کی بار ہوا کہ دوستوں نے میری خاطر طے کا کئی بار پلان بنایا اور سب آئے بھی لیکن میں کسی سٹے کی وجہ سے ان سب سے نزل کی اور جب ایک دو بار ملاقات ہوئی تو میں ہلدی میں تھی جس کی وجہ سے میرے دوست احباب بہت ناراض ہوئے کچھ دو تین میری مصروف زندگی کو سمجھتی ہیں اور ایسی وجہ سے وہ مجھ سے پہلے کی طرح تو قعات اور امیدیں وابستہ نہیں کرتیں جبکہ کبھی اس بات کا خیال کے مکالمے کی زندگی اب ان کی زندگی سے بہت مختلف ہے مجھے اس بات کا احساس دلانے کی کوشش کرتی ہیں کہ میں بہت دیر تک ہوں اور خود غرض ہو چکی ہوں یہ باتیں اور طے مجھے اکثر پریشان کرنے لگتے ہیں کہ اگر میں میری دوستی ایسا سمجھتی ہیں؟

یہاں یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ ہم جس سے تو قعات وابستہ کئے بیٹھے ہیں آیا اس کی زندگی کے معمولات وہی ہیں جو ہمارے ہیں یا پھر مختلف ہیں؟ کیونکہ ایسا دیکھنے میں اکثر آتا ہے کہ وہ لڑکے جو شادی سے قبل رات بھر دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کو بہت اہمیت دیتے ہیں بعد ازاں ملازمت کی مصروفیت یا پھر شادی کے بعد دوستوں کو کم اور فحلی کو زیادہ وقت دینا شروع کر دیتے ہیں۔ دوستوں کی مصروفیت کی ایک اور بڑی وجہ ملازمت بھی ہے اکثر لڑکے لڑکیاں پڑھائی سے فراغت کے بعد فوری طور پر اس کوشش میں لگ جاتے ہیں کہ انہیں جلد از جلد ملازمت ملے تاکہ وہ اپنی زندگی کو روٹین میں رکھ سکیں اور جب ایسا ہو جاتا ہے تو پرانے دوست احباب کے فکروں گلوں کے ختم ہونے کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اسی سلسلے پر قاطعہ نے اپنا تجربہ یوں بیان کیا کہ ”پڑھائی ختم ہونے کے بعد میں نے فوراً جواب شروع کر دی اس سے میرے روز مرہ کے معمولات میں غیر متجنی تبدیلی رونما ہوئی اور کبھی تو میں رات بھر جاگ کر دوستوں کے فون پر باتیں بھی کر لیا کرتی تھی اب یہ حال ہے کہ آفس سے واپسی کے بعد مجھے اس قدر تھکاوٹ ہو جاتی ہے کہ گھر والوں کو بھی وقت نہیں دے پاتی۔ اسی وجہ سے اکثر دوست مجھ سے ناراض رہتے ہیں انہیں لگتا ہے کہ میں انہیں جان بوجھ کر نظر انداز کرتی ہوں اور وقت نہیں دے پاتی۔ کبھی کبھی مجھے ان شکاوتوں سے بہت کوفت کی محسوس ہونے لگتی ہے۔ وقت بے وقت ان کا سہارا بن جاتا ہے خاص کر ایسے مواقعوں پر جب میں کام میں بہت مصروف ہوں یا پھر کسی مسئلے میں الجھی ہوئی ہوں تب ان کی آنے والی کالز اور میسجز مجھے بہت پریشان کرتے ہیں اور اگر میں انہیں وضاحت کر بھی دوں کہ اس وقت میں ان کو جواب نہیں دے سکتی تو اس پر ان کے کھڑ اور حیرت سہارا بن جاتا ہے کہ میں بوجھل شروع ہو جاتی ہوں۔ مجھے یہ احساس شدت سے ہوتا ہے کہ شاید یہ صرف اس لئے ہو رہا ہے کہ میرے دوستوں کی تعداد بہت ہے ان میں مختلف مزاج کے مالک ہیں۔ اگر میں نے سوچ کچھ کہ دوستوں کا انتخاب کیا ہوتا تو شاید وہ میری فنی زندگی یا مسائل میں یوں مداخلت نہ کر رہے ہوتے۔ بہت کم ایسی دوستیں ہیں جو میرے مسائل اور دین کو سمجھتی ہیں اور مشکل میں میری امداد بخشتی ہیں وہ نہ وقت بے وقت تنگ کرنے والوں کی کی نہیں ہے۔“ یہ تو مختلف رائے ہیں جس کی بنیاد پر یہ فیصلہ کرنا آسان لگتا ہے کہ ایسے دوست جو اپنے ان دوستوں کو جن کی زندگی اب ان کی زندگی سے قدرے مختلف ہے ان کو ہر وقت یہ احساس دلانا کہ اب وہ بدل چکے ہیں پہلے کی طرح نہیں رہے سراسر نا افسانہ یا خود غرضانہ سوچ ہے۔ ایسے لوگ جو ہر وقت اپنے دوستوں کو یہ کہتے ہیں کہ انہیں اپنے دوستوں کی بہت

اجھے دوست کی نعمت سے کم نہیں ہوتے قسمت والوں کو یہی بے غلوس اور سچے دوست ملتے ہیں۔ کسی کے پاس اچھا دوست ہو تو وہ کبھی خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا کیونکہ انسان اپنے غمی رشتوں سے اپنے دل کی بات شہر کرتا ہے اور وہ کبھی بات کر خود کو بھلا محسوس کرتا ہے تو اسی طرح ایک اچھے اور سچے دوست سے بھی آپ اپنے دل کی بات کہہ کر اپنے ذمہ لکھ کو ہاتھ کر خوش اور اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اچھے دوستوں کے ساتھ جہاں وقت گزرنے کا احساس نہیں رہتا وہیں ان کی بہت سی اچھی عادتیں آپ خود بھی اپنا لیتے ہیں۔ ایک اچھا دوست ہمیشہ جو آپ سے غصہ ہو اور آپ کا کبھی بُرا نہ چاہے آپ میں نظر آنے والی بُرائیوں کی نشاندہی ضرور کرتا ہے اور ضرورت پڑنے پر اس سے آگاہ بھی کرتا ہے۔ اس کا اولین مقصد صرف یہی ہوتا ہے کہ آپ ہمیشہ خوش رہیں اور لوگ آپ سے خوش رہیں۔ دنیا میں ملنے والے سب سے زیادہ محبوب اور اہم رشتوں میں دوستی بھی ایک خاص رشتہ ہے۔

اس کے باوجود کبھی کبھار مصروف زندگی میں جب آپ کے طور طریقے تبدیل ہونے لگتے ہیں تو جینے کا ڈھنگ اور معمولات میں انقلابی تبدیلیاں آ جاتی ہیں جن کا اثر ہمارے رویوں پر بھی مرتب ہونے لگتا ہے۔ خاص کر یہ تبدیلی اس وقت رونما ہوتی ہے جب ہم کبھی زندگی میں داخل ہو جاتے ہیں (یہاں کبھی زندگی سے مراد ملازمت شادی اعلیٰ مقام کا حصول وغیرہ سے ہے) ہم اکثر جو دوستیاں بہت زور و شور سے ہمارے ہوتے ہیں وہ بچپن اور لڑپن کی ہوتی ہیں مثلاً اسکول کالج وغیرہ اور جب شعور کی منزلوں کو عبور کرنے لگتے ہیں تو اس وقت ہمارے تعلق ان لوگوں سے ختم ہے جو ہمارے ہم عمر ہونے کے ساتھ ساتھ ہم کو کبھی کی اہلیت رکھتے ہیں اکثر وہ بڑا دوستیاں یا پھر رشتیاں یا دوران ملازمت ہوتی ہیں کیونکہ ان لوگوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارا جاتا ہے ان کے ساتھ روزانہ بیٹھنا اور دوسری بہت سی باتیں ان کو آپ کے قریب کر دیتی ہیں۔ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کچھ دوست وقت کی تبدیلی کو قبول نہ کرتے ہوئے سب کچھ پہلے جیسا چاہتے ہیں۔ وہ اپنے ان دوستوں سے بھی جواب دہی کی زندگی کا آغاز کر چکے ہوتے ہیں ان سے توجہ اور وقت کی توقع رکھتے ہیں جس طرح پہلے انہیں ملا کرتی تھی۔ حالانکہ وقت گزرنے کے ساتھ زندگی میں بھی بہت تبدیلیاں آ جاتی ہوتی ہیں۔ خاص کر یہ مسائل اس وقت کمزور ہوتے ہیں جب کسی دوست کی شادی ہو جائے یا پھر وہ ملازمت کرنے لگے۔ شادی کے بعد گھر کی ذمہ داریاں شہر اور بچوں کو وقت دینا، سرسرا ل کی آؤ بھگت کرنا، دن بھر کے کام کاج، لوگوں سے ملنا ملنا دیگر مسائل بڑھ جاتے ہیں کہ ایک لڑکی کو اپنے لئے وقت نکالنا دشوار محسوس ہو رہا ہوتا ہے۔ اب اگر ایسے میں پرانی دوستیں ملنے فون پر بات کرنے یا پھر وقت دینے کا تقاضا کریں تو صورتحال مختلف ہو جاتی ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ گھر، آفس، سرسرا ل کی ذمہ داریاں بڑھ گئی ہیں تو سوشل سرکل محدود ہونے لگتا ہے۔ ملنا تو بہت دور فون پر رابطہ بھی کسی خاص موقع یا تہوار پر ہی ہو پاتا ہے۔ بالکل اسی طرح وہ لوگ جو ملازمت کرتے ہوں ان کے لئے بھی پہلے کی طرح وقت نکالنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اکثر دوست احباب ان سے نہ ملنے اور وقت کی کمی کا شکوہ کرتے ہیں کہ اب میں کب تک پہلے جیسے نہیں رہے/ری۔ بعض اوقات لوگ باتوں باتوں میں یہ بھی جتانے کی کوشش کرتے ہیں انہیں اپنے مصروف رہنے والے دوست کی روٹین سے کافی اختلاف ہے یا پھر وہ مزاج کافی تبدیل ہو چکا ہے۔ اس ضمن میں ایسے لوگوں کی رائے لی گئی جو ان مسائل سے گزر رہے ہیں۔ سہ سہ ہزار عزیز کا کہنا تھا کہ زمانہ طالب علمی میں یونیورسٹی میں ان کا مشکل گروپ اور دوستوں سے ملنا جانا زیادہ تھادہ اپنے دوستوں کی ہر خوشی اور غم میں شامل ہونے کے ساتھ روزانہ ان سے فون پر بات چیت، موبائل پر ٹیکسٹ



کون سی چیز کہاں رکھی ہے؟؟

گھر آفس اور زندگی کو آکر گناہ کرنے کے لئے ہم آپ کو دے رہے ہیں کچھ نہیں اور یہ بتائیں گے کہ ہر چیز کے لئے جگہ مخصوص کرنا کتنا مفید ہوتا ہے۔
صبح سویرے گھر میں ہلچل مچتی تھی، صبری آگے بیٹا کے پیچھے سے کھلی، نیند میں بس بھی سمجھ آ یا کہ وہ چھوٹی بہن سے کسی بات پر الجھ رہی ہے! ای اور پاپا کی آواز بھی کہیں دور سے آتی ہوئی محسوس ہو رہی تھی۔ آفس تو مجھے بھی جانا تھا مگر بہت نہیں ہو رہی تھی کراٹھ کر دیکھوں کہ ماجرا کیا ہے؟ آٹا فافا بیٹا کرے میں آئی اور الماری کی درازیں کھول کر پیسے کچھ ڈھونڈنے لگی اب مجھے اٹھنے میں ہی خجست محسوس ہوئی۔ بیڈ سے پاؤں نیچے رکھے ہی تھے کہ بیٹا نے اپنا خرچ میری

طرف مڑا اور تنک کر رہا کہ میرا بنگ والا Clutch تم نے کہاں دیکھا ہے؟ میں نے فوراً اٹھنے کی نزاکت کو جانتے ہوئے ٹیٹھی میں سر ہلایا اور ہاتھ روم میں گھس گئی۔ سستی کی بجائے آج آفس میں لیٹ بیٹھی صبح ہونے والی تھیں سے سر بھاری محسوس ہو رہا تھا۔ Peon سے چائے منگوائی اور کام میں لگی۔ شام آفس سے گھر پہنچی تو دیکھے یا نہیں رہا کہ صبح گھر میں کیا تماشا ہو رہا تھا اور نہ ہی گھر کے ماحول میں کسی قسم کی تبدیلی محسوس کی۔ رات کھانے کی ٹیبل پر مجھے یاد آیا تو میں نے بیٹا سے اس وقت بات کرنا مناسب نہیں سمجھا کیونکہ میرے خیال میں کھانے کے دوران ایسی گفتگو سے پرہیز کرنا چاہئے جس سے صبح کلا کی کاغذ پیش ہو۔ کھانے کے بعد لائٹ بجلی گئی تو میں اور بیٹا ہمیں پریشان کر کے کہیں بھی رکھ دیتی ہے۔ اسی طرح بیٹا جب یونیورسٹی سے آکر رات بیڈروم میں سوتی ہے اور کوئی بھی چیز استعمال کر کے کہیں بھی رکھ دیتی ہے۔ اسی طرح بیٹا جب یونیورسٹی سے آکر رات کے کھانے کی تیاری کرتی ہے تو اس وقت بھی اسے مصالحے والے کینٹ میں الٹ پلٹ لے جاتا ہے۔ فریج کا حال بھی مختلف نہیں ہوتا۔ دیکھ کر ہاں بالکل خالی نہیں رکھتی ہے اور ای پاپا بھی اسے کچھ نہیں کہتے، میں نے بیٹا کو سمجھایا کہ میں رہتا ہے، یہی بات کر دئی کہ تم اپنے پیسے کو کنٹرول کرو اور کوشش کرو کہ اپنی چیزوں کو خود آکر گناہ نہ کیا کرو اس طرح وقت کی بچت بھی ہوگی اور کام جلدی نہت جائیں گے۔

واقعی جب میں آفس سے گھر لوٹتی اور کبھی کبھار پکانے کچن میں جاتی تھی تو آٹا، مصالحے وغیرہ کی جگہ ہمیشہ تبدیل ہوا کرتی تھی۔ دارو و دوا میں سے کپڑے لٹالنے کے وقت کبھی کسی سوٹ کا فراؤز نہیں ملتا تھا، کوئی دوپٹا یا کی الماری سے ملتا، پاپا بھی اکثر جھجھکاتے ہوئے ہیں جب ان کی ٹیک اور گاڑی کی چابیاں بٹول ان کے "ہیلز" رکھی تھیں، اور غائب ہو جاتی ہیں۔ ایسا سٹر تو میں نے ہمائوں کے ساتھ بھی دیکھا تھا جب وہ کہیں جانے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں اور ان کے موزے نو مال، کوئی شرٹ یا پینٹ بردقت نہیں ملتی، اور تو اور موہاں چارجز، ٹھری ہلکس، پیچہ پیچہ اور قیمتی ضرورت کے موزے نہ جانے کہاں غائب ہو جاتی ہے۔ اگلے دن میں نے آفس سے آ کر لیا کیونکہ بیٹا کی شکایت بجاتی اور میں صبح سویرے ہونے والے شور کو ختم کرنا چاہتی تھی کیونکہ بیٹا ایک دن کی بات نہیں تھی چیزوں کو ان کی جگہ آکر گناہ نہ کرنے کے لئے مجھے کافی کام کرنا تھا۔

ناشتے سے فراغت کے بعد کچن میں برتن دھونے کی غرض سے لگی تو سوپ ڈش میں صابن فتم ہو چکا تھا میں نے کچھ عرصے پہلے ہی صابن لیکو بیڈ واش، صرف تو تھو پیسٹ وغیرہ کچن کے سنک کے قریب والی دراز میں دیکھے تھے لہذا اسی دراز

کوئی یکن اس میں مطلوبہ صابن نہیں ملا۔ بہت ڈھونڈنے کے بعد مصالحوں والے کینٹ سے دو برآمد ہوا۔ اب قصداً یا کہ مصالحوں اور صابن کی خوشبو میں کچھ سی پی پیچھا کر رہی تھی۔ خیر میں نے نہیں سے استیلا کرنے کی گھائی اور دوبارہ اسی دراز کو خالی کر کے واشنگ کے سامنے آکر دراز میں ترتیب سے رکھے، مصالحوں کے کینٹ کو بھی کمرے کے کمرے ترتیب دیا۔ والوں کو طیغہ کینٹ میں رکھا۔ اضافی مصالحوں کے پیکٹ بھی ایک دراز میں رکھ دیے۔ اس حالت پر حیرت نہیں ہو رہی تھی کیونکہ ای بیمار رہتی تھیں اور گھر بیٹا اور بیٹا کے ہاتھ میں تھا، میں چونکہ جاب کر رہی تھی اور گھر کو پہلے کی طرح وقت نہیں دے پاتی تھی، کچن کی از سر نو ترتیب نے کافی تھکا دیا تھا مجھے، مگر ابھی بہت سے کام باقی تھے۔ اب میں نے رہا کو بلایا اور ہر کینٹ دراز کھول کر دکھائی کہ کس طرح، کہاں کیا رکھا ہے۔ روزمرہ کاموں کے لئے استعمال ہونے والی چیزیں ایک کینٹ میں رکھیں تاکہ باسانی مل سکیں۔ کراکری کے کینٹ طیغہ کر دیے تاکہ انہیں باز نہ کھولا جائے۔ ویرینڈ ایک خالی پلاسٹک کے جار میں ڈال کر تھیلوں والی دراز میں رکھے۔ ای کی عادت ہے کہ خالی ہونے والی بوتلیں اور جار وغیرہ دھو کر کھنک کر کے رکھتی ہیں ان کے لئے میں نے ایک خالی کاٹن لیا اور ساری بوتلیں ترتیب سے اس میں رکھ کر وہ کاٹن نیچے والے کینٹ میں رکھ دیا۔ اس دوران میں نے رہا کو کہا کہ وہ ایک ڈائری میں کچن کا کام بنائے اور پیچہ دیکھے کہ کون سی چیز کہاں رکھی ہے تاکہ وقت ضرورت اگر اسے یاد آئے تو وہ ڈائری سے مدد لے۔ اب میں نے گھر میں ادھر ادھر رکھی چیزوں کو آکر گناہ نہ کرنا شروع کیا۔ غیر ضروری اور ضروری کا غذات کو فائل کور میں لگا کر بک مینٹ کے نیچے سے رکھ دیا۔ موہاں چارج کے لئے ایک پرائی ٹین (بیڈ) کی چھوٹی باسٹ ڈھونڈ لائی، موہاں، کیمبرے کے چارج باسٹ میں رکھ دیے۔ پاپا اور بھائیوں کی کار اور موہاں بائیک کی چابیوں کے لئے لاؤنج کی دیوار میں لگے ایک فینسی بک کوٹر کے طور پر استعمال کیا۔ اسی طرح کی دوسری چھوٹی چھوٹی چیزیں جو درجہ مجھے کہیں فرنی ڈیزائنر لیا اور سائینڈیکلو پر بکری نظر آتی تھیں انہیں سمیت کران کی مخصوص جگہوں پر رکھا۔ ای پاپا کے کمرے کی ڈریسنگ ٹیبل پر مختلف آکٹیس، روکس ادویات، اسپرے، جل، ہیمز، آکٹرو اور مساج آئلز میں کئی دن سے پیسے ہوئے ٹوٹ کر رہی تھی جیسا کہ آج ہاف ڈے تھا لہذا وہ بھی گھر لوٹ چکی تھی۔ اسے بلا کر میں نے کہا کہ یہ چیزیں یہاں نہیں رکھا کر دو اس نے کہا 'ای' پاپا روزانہ یہ چیزیں استعمال کرتے ہیں اس لئے ہم نے ہمیں چھوڑ دی ہیں۔ خیر میں نے سمجھا کہ اس طرح تو کوئی مہمان وغیرہ یہاں آئے گا تو اس پر اچھا تاثر قائم نہیں ہوگا پھر اگر کوئی دو انجیل پر گر جائے تو نقصان ہی ہوگا۔ بیڈ کے سائینڈیکلو کی درازوں میں جگہ بتائی اور در و دیکش اسپرے، جل وہاں رکھے، بغیر ادویات فریج میں رکھیں جس پر ای پیچھے لگیں کہ دوا میں فریج میں کون رکھتا ہے۔ میں نے انہیں بتایا کہ اب جفریج بنائے جارہے ہیں ان میں ادویات کے لئے بھی خانہ رکھا جاتا ہے اور پھر ادویات کو کھڑکی اور تنگ جگہ پر رکھا جاتا ہے جس کے لئے فریج مناسب رہتا ہے لیکن جب فریج کھولا تو دیکھا کہ اس میں کئی دن پرانی کھانے کی چیزیں رکھی

تھیں اور کچھ دوائیاں بھی موجود تھیں جن کی تاریخ استعمال کی مدت ختم ہو چکی تھی۔ میں نے رینا اور چٹا کو بلا کر دکھایا کہ یہ ادویات اگر کوئی بغیر دیکھے استعمال کر لیتا تو کیا ہوتا۔

رینا نے فوراً ہائی ادویات ڈسٹ بن میں ڈال دیں اور نئی کے لئے جگہ بنائی۔ میرا آکل ہمارے یہاں سب مختلف استعمال کرتے ہیں مگر کے ایک شہادت میں فوکل پیچہ بچھا کر سارے میرا کٹر دہاں لگا دیئے اور سب کو تکرید کر دی کہ جو چیز جہاں سے اٹھائیں دوبارہ اسی جگہ پر رکھیں اس طرح سب کو فائدہ ہوگا اور چیزیں ڈسٹ بنے کی پریشانی نہیں ہوگی۔

زندگی کا نظریہ درست ہوتا ہے۔ زندگی کو جینے والوں کی کیٹیگری میں شامل ہونا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنی خیالات کو تبدیل کریں

بھائیوں کو روزانہ صبح موزے اور رومال کی ٹھکڑی لاتی ہوتی تھی اس کے لئے میں نے ان کو الماریوں میں درازیں بٹھہ کیں اور ایک میں موزوں کی جڑیاں بنا کر رکھیں دوسری میں رومال رکھ دیئے۔ یہ کام میں پہلے اکثر کرتی رہتی تھی مگر کچھ عرصے سے مصروفیت بڑھ گئی تھی اور مگر کا نقشہ ہی تبدیل ہو گیا تھا۔ بھائیوں کی ڈریسنگ ٹیبل پر کئی اقسام کے میز بل، آئل، لوش اور آفٹر شیور رکھے تھے میں نے بھائیوں سے پوچھا کہ ان میں سے کیا چیز وہ استعمال کرتے ہیں اور کیا نہیں ان کی پیمائش پیک کی اور ڈریسنگ ٹیبل سے کافی سامان بنا کر درازوں میں رکھ دیا۔ چھوٹا بھائی بہت خوش ہوا کہ اس کا کمرہ اب سنا سنا لگ رہا تھا۔ اپنے کمرے میں بھی ایسے ہی چھوٹے چھوٹے کام نہائے۔ میں چار جٹ کے دوپٹے استعمال کرتی ہوں اور یہ دوپٹے الماری میں پکڑوں کے ساتھ رکھے جائیں تو سلپ ہوتے ہیں جس کی وجہ سے پکڑوں کی ترتیب خراب ہوتی ہے۔ سارے دوپٹوں کو کھال کر لے گیا اور دیگر درمیں لٹکا کر الماری میں لگا دیا اس طرح چار جٹ کے دوپٹے سیدھے رہے ہیں اور بار بار اسٹری کرنے کی دعت سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ کیونکہ مجھے دوپٹے دھونے والے نے بتایا تھا کہ چار جٹ کے دوپٹوں کو اسٹری کرنے سے ان میں سوراخ ہو جاتے ہیں اس کا حل یہ ہے کہ چار جٹ کے دوپٹوں کو لٹکا کر رکھ دیاں۔ تنگ ہونے پر یہ بالکل سیدھے ہو جائیں گے۔ خیر اس کام سے فائدہ ہو کر میں نے بابا کے کمرے کی رومال کیٹیگری کے لئے دن ان کی چیتیں اور سرٹس اکثر بھائیوں کی الماری سے لٹی ہیں۔ اس کے لئے میں نے یہ ترکیب نکالی کہ اسی کو کہا جب پکڑے ڈھل کو سوکھ جایا کریں تو اسی سے کہیں انہیں سیدھا کر کے لٹے کیا کرے اس طرح یہ با آسانی بدل جائے گا کہ پالا اور بھائیوں کے پکڑے کون سے ہیں؟

مجھے ہر نہیں آ رہا تھا مگر شوشن تھا کہ اپنا اور بنا کر گنا زور رکھنا چاہئے کیونکہ گمراہ گنا زور کرنے کا مطلب یہ ہے کہ زندگی آگنا زور ہے۔ جب کوئی انسان اپنا گھر پر ٹھیک طرح بیچیں نہیں کر سکتا تو وہ کس طرح بچہ معمولات زندگی میں توازن رکھے گا؟ کسی بھی چیز کو آگنا زور کرنے سے ہم اپنے لئے آسانیاں پیدا کرتے ہیں۔ یہ آسانیاں زندگی کو تیرپ وار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ صرف گمراہ گنا زور کرنے کے سہولت حاصل نہیں کی جاسکتی بلکہ ملازمت پیشو خاتون دھرتی بھی اس سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اکثر ملازمت پیشو افراد اپنی پیشہ ورانہ زندگی سے ناخوش رہتے ہیں اس کی وجہات ہو سکتی ہیں اگر سٹری کیلچ پر کشش نہیں ہے تو وہ اس بات سے غیر مطمئن ہوتے ہیں۔ اس کا حل ان کو یہ بھی اس مسئلے کی ایک لڑی ہو سکتا ہے۔ آفس میں ساتھ کام کرنے والے ساتھیوں کی باتیں یا ان کا برتاؤ بھی درگزر میں بے چینی رکھتا ہے لیکن اہم وجہ جس کی طرف کم ہی لوگوں کا دھیان جاتا ہے وہ یہ کہ اگر آفس دیر سے نہیں اور کارڈ مقررہ وقت پر چھٹا نہ ہو اور یہ میسج کی دوسری یا تیسری لینت ہو تو آپ سارا دن نئے، گھنٹا بھٹ کا دکھار ہیں گے کیونکہ آپ کی کوشش ہوگی کہ کسی طرح دوسری یا تیسری لینت ننگ جائے روز نہ خواہ ایک دن کی چٹنی کے پیسے خواہ سے کٹ جائیں گے۔ مگر یہ دیکھیں کہ یہ پیسے خواہ تو نہیں لکھتے بلکہ ایک حتمی کردہ اصول کے تحت Detect کئے جاتے ہیں۔ اس طرح آفس میں لئے والی ڈیل لائن سر پر آچھو اور کام مکمل نہ ہو تو بھی آپ اپنی کلیت کا دکھار ہو جاتے ہیں لیکن یہ جانا چاہئے کہ خراب آپ کے ساتھ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ بلا جود اس کے کہ آپ اپنی وجہ سے آفس وقت پر پہنچتے اور کام بھی مقررہ تاریخ سے پہلے نہائے کی کوشش کرتے ہیں یا کسی وجہ سے ہوتا ہے جب زندگی گمراہ آفس آگنا زور نہ ہوں۔ کچھ لوگوں کو ان باتوں سے فرق نہیں پڑتا وہ جیسا ہے اسی میں خوش رہتے ہیں۔ زندگی کو گزارنے اور جینے میں بڑا فرق ہے۔ پہلے یہ لے کر لیں کہ آپ زندگی گزارنا چاہتے ہیں یا جیتنا؟ جولوگ زندگی گزارنا چاہتے ہیں وہ اپنے بھرتانے کے لئے کئی ٹھیک دودھیں کرتے ان کے نزدیک جب تک زندہ ہیں گزرتی ہے۔ زندگی کا نظریہ درست ہوتا ہے۔ زندگی کو جینے والوں کی کیٹیگری میں شامل ہونا چاہئے ہیں تو سب سے پہلے اپنے خیالات کو تبدیل کریں۔ نظریہ یہ دیکھیں کہ موت برحق ہے اور زندگی کو جینے کے لئے اسے آگنا زور رکھنا



ضروری ہے۔ منظم لوگ ہر کام منظم انداز میں کرتے ہیں وہ اپنے لئے زندگی میں آسانیاں ڈھونڈتے ہیں تاکہ زندگی جینے کے نظریے کو پورا کیا جاسکے۔ ایک بار خود سے یہ تجربہ کر لیا جائے کہ ہم ہر کام آگنا زور انداز میں کرتے ہیں تاکہ جینے میں رکاوٹ نہ آئے تو سب کام آرام سے ہونے لگتے ہیں۔

آفس کے معمولات کو آگنا زور کرنے کے لئے خود سے آغاز کریں۔ وقت پر آفس پہنچنے کے لئے مات جلدی سو جائیں، سٹیل فون Silence پر کر دیں کیونکہ یہ رات در تک جگانے کا آلہ ہے۔ آفس ساتھ لے جانے والی چیزیں مثلاً بیگ، بریف کیس، چائیاں، موبائل، ڈالت وغیرہ کے لئے گھر میں جگہ مخصوص رکھیں روزانہ یہ چیزیں وہیں سے اٹھائیں اور گھر لوٹنے پر اسی جگہ رکھیں اس طرح سب چیزیں ڈھونڈنے میں برباد ہونے والا وقت بچ جائے گا اور آپ آفس لینت بھی نہیں بچیں گے۔ آفس میں بھی اپنی چیزوں کی جگہ مخصوص کیجئے۔ بیگ کو ٹیبل کے ایک کونے، ڈالت اور چائیاں وغیرہ دراز میں، موبائل فون سامنے رکھیں اس طرح ہر چیز اپنی جگہ پر ہے کی اور وقت ضرورت فوراً دستیاب ہوں گی۔ آفس ٹیبل پر چین ہولڈر میں چین فائل کو درمیں ضروری کاغذات رکھیں۔ بغیر اسٹیشنری کا سامان زندگی دراز میں رکھتے ہیں۔ آفس میں کھانے پینے کی چیزیں رکھنے کے لئے بھی جگہ حتمی کریں یہ چند کام کرنے سے ہی آپ خود کو منظم محسوس کرنے لگیں گے۔ بس ایک بات ذہن میں بٹھائیں کہ وقت کی ہوا فرصت کے لمحات میرا جائیں چیزیں دوکان کی جگہ پر رکھیں تاکہ کوئی چیز کہاں رکھی ہے؟ جیسے سوالات سے بچ سکیں۔ بات صرف چیزوں کی نہیں ہے بلکہ اپنی شخصیت کو منظم رکھنے سے ہی زندگی گمراہ آفس منظم رہتا ہے۔ اپنے سونے، کھانے، پینے، آنے جانے، دوشوں سے کپ شپ کرنے کے اوقات مقرر کیجئے اور چیزوں کو ان کی جگہ پر رکھنے کی عادت اپنا لیجئے مگر دیکھئے کہ اس طرح ہر کام آگنا زور ہونے لگے گا۔ میں نے آج اپنے گھر میں چیزوں کو آگنا زور ہی لے لیا ہے کہ میرے والدین اور بہن بھائیوں کو پریشانی نہ ہو۔ چیزوں کو ان کی جگہ پر رکھنے سے کم وقت میں بھی کام نہائے جاسکتے ہیں۔ کچھ طریقے میں نے آپ کو بتا دیئے ہیں کچھ آپ اپنے طور پر ڈھونڈیں کیونکہ ہر گھر کا نقشہ اور محل وقوع علیحدہ ہوتا ہے کوئی چیز کہاں رکھنی ہے؟ اس کا فیصلہ آپ ہی کر سکتے ہیں۔

عید کا دن بچوں کے لئے زیادہ خوش کن کر دیجئے

تحریر: صائمہ راحت

عید الفطر خوشیوں اور مسرت کی نوید لے کر آتی ہے اس دن ہر شخص کو یکساں طور پر مسرت و شادمانی کا خوشگوار احساس ہوتا ہے بالخصوص بچوں کے لئے تو عید الفطر ایک بڑا انعام ہوتی ہے اور زیادہ تر بچے پورا ماہ رمضان عید کے انتظار اور تیاری میں گزار دیتے ہیں۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ عید تو اس میں بچوں کی ہوتی ہے۔ رنگ برنگے لباسات، گھڑی چشمہ نئی سینڈل، چوڑیاں اور خوش رنگ دیدہ زیب غبارے بچوں کی خوشیوں کا مرکز و محور ہوتے ہیں اور بچوں کو خوش دیکھ کر ہی بڑوں کو بھی طمأنینہ کا خوشگوار احساس ہوتا ہے اور یہ بڑوں کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچوں کو بتائیں کہ انہیں عید کا دن کیسے گزارنا چاہئے.....؟؟ اور اس خوشی کو celebrate کرنے کے کیا کیا طریقے ہو سکتے ہیں.....؟؟

اللہ تعالیٰ نے عید الفطر مسلمانوں کو رمضان المبارک کے بدلے تہذیب خاص کے طور پر محتات کی ہے اس لئے تمام مسلمانوں کو چاہئے کہ وہ اس دن کو رب کا نکت کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق گزاریں۔

عید کے دن کا آغاز کیسے ہو.....؟

بچوں کو بچپن سے خواہ وہ ایک سال ہی کے کیوں نہ ہوں اس بات کا عادی بنانا چاہئے کہ وہ عید کے دن صبح سویرے اٹھیں۔ اس کے لئے والدین کو چاہئے کہ چاند رات کو بچوں کو جلد سلا دیں تاکہ انہیں صبح جگانے میں کوئی مشکل نہ پیش آئے۔ صبح سویرے جگا کر انہیں مہلا دھلا کر تیار کریں۔ بچپن اور خوشیوں کی باتیں کہنا کہیں انہیں تیار کرے اور صبح جگانے کی عمر ہے تو اسے خوشبو لگا کر اور نوپا پہنا کر ہاپ داد یا چائے کے ساتھ عید کا بھجیوں (کمر عید گاہ بھیجنے سے پہلے بچوں کو وہاں کے آداب ضرور سکھادیں تاکہ دیگر نمازیوں کی نماز متاثر نہ ہو) لڑکیوں کو اپنے ساتھ کمر کے

مٹی سویاں یا بھجور کھائیں (کیونکہ عید الفطر کی نماز سے پہلے کچھ کھانا شفع ہے) اس کے بعد ناشتہ کرائیں۔

عیدی وصول کرنا:

عید الفطر کا اصل لطف تو ”عیدی“ لینے میں آتا ہے جو بچے اپنے بڑوں سے وصول کرتے ہیں اور ہر طرف یہ صدائیں لگ رہی ہوتی ہیں ”امی اچھے عیدی دے دیں۔ دادا جان! جلدی سے میری عیدی دیں“ چاچا! ابھی تک آپ نے عیدی نہیں لگائی۔ اس طرح بچے عیدی جمع کرتے ہوئے بہت پر جوش نظر آتے ہیں۔ لڑکیاں اپنے پرس میں اور لڑکے والٹ میں عیدی جمع کرتے ہیں۔ اکثر بچے عیدی اپنے والدین کے پاس رکھوا دیتے ہیں تاکہ وہ ان کی عیدی جمع کر کے ان کے لئے نعتیہ جدید یا شیعہ خرید لائیں یہ بھی والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچوں کی پہلے سے ٹریڈنگ کریں کہ عیدی کے پیسے کیسے خرچ کرنے چاہئیں؟؟ کیونکہ زیادہ تر بچے چاہتے ہیں کہ وہ اپنے اچھے سے اپنے پیسے خرچ کریں۔ اس لئے والدین کو چاہئے کہ وہ ان کی درست سمت میں راہنمائی کریں تاکہ وہ فضول خرچی سے بچ سکیں۔

سیر و تفریح (گھومنا پھرنا)

بچپن بچوں کے پاؤں پہے ہوں اور دن بھی عید کا ہو تو فوری طور پر بچوں کا اسرار شروع ہو جاتا ہے کہ کہیں کھونٹے پلیس اکثر لوگ عید کے دن رشتہ داروں اور دوست احباب کے گھر کھونٹے پھرتے جاتے ہیں۔ ایک دوسرے کی دعوت کرتے ہیں اس طرح تمام لوگ مل جل کر بیٹھتے ہیں، اسی مذاق کرتے ہیں اور ایک دوسرے سے محبت و قربت کا اظہار کرتے ہیں۔ رشتہ داروں کے علاوہ اکثر لوگ عید کے دن تفریح مقامات پر تفریح سنانے بھی جاتے ہیں۔ بچوں کو مختلف مہلوں پر بیٹھنے میں بہت مزا آتا ہے۔ پھر گز سوار کی اور اونٹ کی سواری سے بھی بچے بہت لطف اُمداد ہوتے ہیں اس طرح زیادہ تر بچوں کا عید کا دن کھونٹے پھرنے میں گزر جاتا ہے۔

بچوں کے تفریحی پروگرامز:

کچھ بچے ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر بھی عید کا پورا دن گزار دیتے ہیں کیونکہ عید کے دن ہر چینل سے عید انشیل کے حوالے سے رنگ رنگ پر گرمات اور اسٹیج شوز ہورے ہوتے ہیں۔ لیکن یہ ایک مخصوص اوقات میں آتے ہیں اس لئے کچھ دیر T.V دیکھنے کی بعد اکثر بچے پورے روز گزار دیتے ہیں اور ان کو کسی دوسری سرگرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کا استعمال:

کم عمر بچے بھی کمپیوٹر کے شوقین ہوتے ہیں اور عید کے دن چونکہ والدین سے ڈانٹ پڑنے کا امکان کم ہوتا ہے اس لئے بچے والدین کو مصروف دیکھ کر فوراً کمپیوٹر کے آگے بیٹھ جاتے ہیں۔ لیکن یہ والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچوں کا جائزہ لیتے رہیں کہ وہ نیٹ اور کمپیوٹر کا غلط استعمال تو نہیں کر رہے ہیں کہیں ایسا نہ ہو کہ خوشی و مسرت کے اس دن سے بچوں کی تباہی کا آقا ز ہو جائے اور وہ کمپیوٹر یا انٹرنیٹ کو غلط طریقے سے استعمال کرنے لگ جائیں۔ اس ضمن میں والدین کو بہت زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت ہے کیونکہ ضرورت سے زیادہ آزادی بھی بچوں کے بازو کا سبب بن جاتی ہے۔

عید کا دن بچوں کے لئے خوشیاں اور مسرت لے کر آتا ہے۔ یہی وجہ ہوتی ہے کہ اکثر بچوں کو پورے سال عید کے دن کا انتظار رہتا ہے اور وہ طرح طرح کے منصوبے بناتے رہتے ہیں کہ عید کے دن کیا کیا کریں گے.....؟؟ عیدی کے پیسے جمع کر کے نعتیہ چیزیں اور کھلونے خریدیں گے کھوٹیں گے پھریں گے اور خوب مزے کریں گے۔ مضائقہ؟ آتشکیم اور چاکلیس کھائیں گے۔ نڈی ابو سے ڈانٹ کا خدشہ نہ بچوں کی فکر اس طرح عید کا پورا دن سچے سچے ”تیار ہونے“ سیر و تفریح کرنے اور کھیلنے کو دنے میں ختم ہو جاتا ہے۔

عید آئی خوشیاں لے کر تاکہ ہم سب اس سے لطف اُمداد ہو سکیں۔



والدین اور بچے



☆ سیریل کی درست قسم
جی ہے جسے پوری رات
پانی میں بھگو جاتا ہے
اور صبح دودھ میں پکا کر
کھینچ کر پینے کے لیے
سکشف دالیں۔

بریک فاسٹ سیریلز اور فرہی بچوں کو آپ ناشتے میں کیا کھلائیں گی؟



☆ اسودمی توانائی حاصل کرنے کا فوری مل ہے۔
☆ بچے کے ناشتے پر نظر رکھیں 'اٹھنے کے لیے بھر غذا ہے۔ چٹا ہریڈ میں لٹا کر کاٹ کر رکھیں۔
☆ اٹھنے کے اٹھنے کے سلاٹس کاٹ کر ڈالیں 'چھوڑ چھوڑ اور اولیڈ آئل چھڑک کر ایک منٹ کے لیے مانگیرو
دلیادون میں گرم کریں۔ حیدر چٹا سیریل ڈیوچ تیار ہو جائے گا۔
☆ والدین بچوں کے لیے دل مائل ہوتے ہیں کھانا بچوں کے سامنے درست اور صحت بخش غذا کھائیں۔

☆ بچے کو ناشتے میں غذائی روٹائی دیں کسی دن سیریل ڈیوچ تو کسی دن گھریں بنانا کھلائیں۔
☆ ناشتے میں دودھ کا ایک گلاس بچوں کو کھانے تک چھوڑ دیا جائے۔
☆ ایک کونج دیر سے آکھ کھلے پراشتہ تیار کرنے کا وقت نہیں ہوتا اس وقت فریج میں دیکھئے اگر رات کے بنے کباب یا
کرل پکن وغیرہ پکی رکھی ہے تو ہریڈ یا بیانی میں وہ ڈال کر مانگیرو میں گرم کر کے بچے کو ناشتہ کرادیں۔
☆ بچوں کے لیے روزانہ تین چائے کے چمچ (12 گرام) شکر تیار کی جاتی ہے جبکہ بالغ افراد کو پانچ چائے کے چمچ
20 گرام شکر سے زیادہ مقدار نہیں لینے چاہئے۔

☆ سیریلز کی خریداری کے وقت ان کا لیبل ضرور چیک کریں۔ کچھ بریک فاسٹ سیریلز میں ایک اور منکس
زیادہ شکر شامل کی جاتی ہے۔ لیبل پر Sucrose, Fructose پایا کوئی بھی نقطہ جس کے آخر میں OSE ہوں اس
کی مقدار ضرور دیکھیں۔ براعلاقہ سیریل میں مصنوعی شکر کی نشاندہی کرتے ہیں۔
☆ ایسے سیریلز خریدنے سے گریز کریں جن کے اجزاء میں شکر کی مقدار زیادہ ہو۔
☆ بچے کے ناشتے میں مصنوعی یا پراکٹیکل شکر سے تیار کی غذا شامل نہیں ہونی چاہئے یہ بچوں کو فربہ کرتی ہے
☆ اعتراضات معلومات کا خزانہ ہے۔ والدین بچے کی خوراک میں شامل اجزاء کی ترتیب کے بارے میں معلومات
رکھیں اس سلسلے میں اعتراضات سے مدد لی جاسکتی ہے۔

☆ بچے کو کبھی اسکول ناشتے کے بغیر نہیں جانے دے دیں۔ جو بچے ناشتہ نہیں کرتے وہ اسکول میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ
نہیں کر پاتے اور ان کا دماغ ستر سالہ شخص کی طرح کام کرتا ہے۔
☆ اکثر والدین بچے کو ناشتے میں سب کچھ کھانا چاہتے ہیں۔ خالی معدہ مخصوص کیلکس خارج کرتا ہے جس کی وجہ سے
بیشتر لوگ صبح جگتے ہی ناشتہ نہیں کر پاتے کھانا توڑا اور صحت بخش ناشتہ بھی مناسب رہتا ہے۔
☆ صرف سیریلز ہی نہیں بلکہ مصنوعی ذائقوں والی دیگر غذائیں بھی بچوں سے دور رکھیں۔



بریک فاسٹ سیریل
کے دو پتالوں میں اتنی شکر
ہونی ہے
کہ پورا دن دوبارہ شکر
ضرورت نہیں رہتی

چھ سال قبل جو سیریلز
بنائے جاتے تھے ان کے
مقابلے میں اب 50% شکر
اور 50% سوڈیم شامل ہے

ناشتہ پورے دن کے لیے جسم کو ایندھن فراہم کرتا ہے۔ دو نامیں جو بچوں کو ناشتے میں بیٹے سیریلز کھلاتی ہیں انہیں
اس بات سے باخبر ہونا چاہئے کہ اس سیریلز میں شکر کا تناسب پورے دن کی غذاؤں سے حاصل ہونے والی شکر سے زیادہ
ہوتا ہے۔

صرف سیریلز ہی نہیں بلکہ بچوں کے لیے بازار میں موجود دلیہ بھی مصنوعی شکر سے بھر پور ہوتے ہیں۔ امریکی فوڈ
انٹرسٹی نے اس ضمن میں ایکشن لیا ہے کیونکہ امریکا میں ہر تیسرا بچہ فربہ یا اضافی وزن کا مالک ہے۔ ماہرین غذا انیت کہتے
ہیں کہ بچوں کے لیے تیار کئے جانے والے بریک فاسٹ سیریلز کے اجزاء ترکیبیں میں مصنوعی شکر اور سوڈیم کی جگہ ریٹ
اور تاج کی مقدار بڑھائی جائے تاکہ بچے کو دن کے آدھ میں بھر پور غذا حاصل ہو۔

پاکستان میں فی الحال ایسے بریک فاسٹ سیریلز تیار نہیں کئے جاتے لیکن چار مہینے کی عمر سے نوہال کو دینے جانے
والے بازار دلیہ میں بھی کچھ ہوتا ہے۔ بچوں کو ان کی طرف مائل کرنے کے لیے ڈائٹل کے نام پر غیر ضروری اجزاء
شامل کر دیئے جاتے ہیں۔ لیکن ہمارے یہاں بچوں کو بریک فاسٹ سیریلز کھانے کا رواج نہیں عام ہے کیونکہ معیاری
دکانوں اور سپر اسٹورز پر بیرون ملک میں تیار کئے جانے والے سیریلز دیکھ کر آسانی و دستیاب ہیں۔ انہیں یہ سمجھتی ہیں کہ
بچوں کو سیریلز سے ناشتہ کرادیا جائے تو ان کی صحت اچھی رہتی ہے اور بھر پور غذا انیت حاصل ہوتی ہے۔ ناشتے میں دینے
جانے والے سیریلز میں غذا انیت کا تناسب اتنا ہونا چاہئے کہ بچہ دن بھر کی غذا انیت ایک Meat سے حاصل کر لے۔
بارہ سال سے کم عمر بچوں کے ناشتے میں شکر اور شکر کا تناسب متوازن ہونا ضروری ہے۔ حقیقتات سے بچہ چلا ہے کہ کچھ
بریک فاسٹ سیریلز کی ایک سرنگ میں 15 سے 16 گرام شکر شامل ہوتی ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق
فرہبہ افراد اور بچوں کی زیادہ مقدار شکر سے حاصل کرتے ہیں۔ ماہرین غذا انیت بارہ برس سے کم عمر بچوں کے لیے روزانہ
میں گرام شکر شخص کرتے ہیں۔

سیریلز کو بچوں اور بڑوں کے لیے صحت کی ضمانت سمجھا جاتا ہے مگر مشاہدات یہ خیال غلط ثابت کر چکے ہیں۔ سیریلز
بنانے والے اداروں کو ان میں شامل کی جانے والی شکر کی مقدار واضح طور پر درج کرنی چاہئے کیونکہ بہت سے لوگ بازاری
غذاؤں کے لیبل نہیں پڑھتے 'فنی پیک اور ڈیپ پیک میں دستیاب سیریلز کے فٹ لے ڈائٹل حاد کرانے جارہے ہیں
اور ان کا استعمال بھی کیا جا رہا ہے۔ وجہ ڈائٹل ہے جس میں حدت پیدا کر کے لوگوں کو حیرت کیا جاتا ہے۔ بنیادی طور پر ناشتے
میں سیریلز کا کام غذا انیت فراہم کرنا ہے۔ لیکن اس کا ڈائٹل سادہ ہونے کی وجہ سے خاص طور پر بچے اسے پسند نہیں کرتے
اس لیے ان میں مصنوعی ڈائٹل شامل کئے جاتے ہیں تاکہ بچے رغبت سے کھائیں۔ سارا متعدد فوڈ انٹرسٹی کے کھانے
میں ڈائٹل درست نہیں یہاں والدین بھی لکھتی کرتے ہیں کہ اشتہارات اور سنی سنائی باتوں پر یقین کر کے بچے کی غذائی
عادات اپنی مرضی سے ترتیب دیتے ہیں۔ ایسے اشتہارات اسی لیے بنائے جاتے ہیں کیونکہ والدین اور بچے یہ سیریلز
خریدتے ہیں۔ ذیل میں بچوں کے ناشتے کے سیریلز سے متعلق کچھ تاہم بتائی جا رہی ہیں۔

چیک لسٹ:

☆ اگر سیریلز کا ڈائٹل کسی طبی ڈش جیسا ہو تو اس کو ایسی طرح استعمال کریں 'کھانے کے بعد بااسٹیک کے طور پر
دودھ کے ساتھ ایک چھوٹی پیالی سیریل بچے کو دیں
☆ ناشتہ پورے دن جسم کو ایندھن فراہم کرتا ہے کھانا کو شکر کریں بچے کو ابتداء ہی سے قدرتی غذائیں جیسے پھل
دودھ تازہ دس اور دلی وغیرہ

لیڈیز فورم

انتخاب

موسم میں کپڑے کی درائی، رنگ، سلائی، فرشیک، ہر مسئلے میں آپ کے پاس بہت کچھ موجود ہے۔ لہذا اس مسئلے پر آپ اپنی پسند کا لباس آسانی سے حاصل کر سکتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں شلوار قمیض کو بڑی اہمیت حاصل ہے یہ ہمارے ملک کا قومی لباس کہلاتا ہے۔ کوئی بھی تہوار ہو خوشی کی تقریب ہو یا روزمرہ کے معمولات ہوں، شلوار قمیض ہی وہ لباس ہے جو ہر موقع پر زیب تن کیا جاتا ہے۔ اسے ہر دور میں فیشن کا حصہ قرار دیا جاتا ہے۔ شلوار قمیض کا فیشن کسی بھی دور میں متروک نہیں ہوا حتیٰ کہ وہ طبقہ جو سوچ کے معاملے میں مغرب کی تقلید کو درست سمجھتا ہے وہ بھی شلوار قمیض سے مکمل طور پر اجتناب برتنے میں ناکام رہا ہے۔ آج ہمارے ملک میں لباس اور فیشن کے معاملے میں طبقاتی تفریق کا اثر صاف طور پر محسوس کیا جاسکتا ہے۔ اگر کلاس ملبوسات کے رنگ ڈھنگ الگ ہیں تو میڈل کلاس اور لوئر میڈل کلاس کے ڈھنگ جدا ہیں۔ فیشن کا معاملہ بھی مغرب کی اندی تقلید میں مگر انظر آتا ہے۔ ایسے لوگوں کی تعداد بھی کم نہیں جو خود کو اونچے درجے کا حامل ثابت کرنے کے لئے مغربی لباس کا اعادہ حذر استعمال کر رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مارکیٹوں میں اب ایسے ملبوسات بھی دکھائی دینے لگے ہیں جو ہماری ثقافت، روایت اور قدر سے میل نہیں رکھتے۔

شلوار قمیض، مشرقی لباس کا ایک مجز

ہمارے ملک میں بسنے والی خواتین کی بہت بڑی تعداد شلوار قمیض پہننے کو ترجیح دیتی ہے ایسے بہت سے مہذب گھرانے ابھی بھی موجود ہیں جہاں نوعمری سے ہی بچیوں میں شلوار قمیض کی اہمیت اُجاگر کی جاتی ہے اور ساتھ ساتھ وہ پند اور سنے کا سلیقہ بھی بطور خاص سکھایا جاتا ہے۔ گھروں میں عام پہننے جانے والے لان اور کاشن کے سٹوں کے علاوہ فینسی سوٹ، جارجٹ، کڑے ہوئے ملبوسات کی مانگ آج بھی موجود ہے۔ خواتین میں شلوار قمیض کے بعد جینز اور کڑی سب سے زیادہ اپنایا جانے والا لباس ہے۔ دیسے یہ لباس پورے جسم کو آسانی سے ڈھانپ لیتا ہے اور اس پر اسکارف یا چھوٹے دوپٹے بھی اوڑھے جاسکتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ آج کے دور میں جینز اور کڑیوں کی بہت بڑی وراثی بازاروں میں دستیاب ہے اور اسے نوجوان لڑکیاں بلا مبالغہ لباس کے طور پر استعمال کر رہی ہیں۔

ایک دور تھا جب خواتین، رمضان کے آخری مہرے میں عید کی تیاریوں میں مصروف ہوتی تھیں۔ مگر آج کل بازاروں میں رش کے پیش نظر عید کی تیاری عید سے قبل ہی کر لی جاتی ہے کیونکہ بہت سی خواتین رش میں خریداری کرنے کو معیوب سمجھتی ہیں ویسے بھی ہمارے ہاں ٹریڈ اور فیشن کی بھرمار نے خواتین کو بہت سی چارٹس بھی دے رکھی ہے جس کی وجہ سے خواتین اپنے وسائل اور ماحول کے اندر رہتے ہوئے اپنے اعزاز میں تیاری کرتی نظر آتی ہیں۔

ویڈی میڈ ملبوسات کی خریداری کا کم ہونا رجحان

اس بارید پر مارکیٹوں میں ریڈی میڈ ملبوسات کی خریداری کا رجحان کم ہے۔ خواتین کا ان سٹلے کپڑوں کی خریداری کرنا اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ مہنگائی ہر طبقے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ گزشتہ چند برسوں سے ریڈی میڈ کپڑوں کی خریداری کا رجحان بہت زیادہ عام ہونے لگا تھا جس کی وجہ سے اسٹارٹ لڑکیاں اپنے لئے ریڈی میڈ کپڑے تیار کر دیتی تھیں لیکن اس بار مارکیٹ میں ان سٹلے کپڑوں کی اتنی وراثی موجود ہے کہ سٹلے کے بعد یہ کپڑے ریڈی میڈ کی طرح لگتے گتے ہیں۔

ویڈی میڈ ملبوسات کی خریداری

آن سٹلے کپڑوں کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ایک دور تھا جب اس کی اہمیت میں کمی ضرور نظر آتی لیکن یہ کمی عارضی نوعیت کی ثابت ہوئی۔ کیونکہ آج کل خواتین پھر اس طرف متوجہ ہو رہی ہیں۔ ریڈی میڈ کپڑے ہر طرح کی خواتین کے لئے نہیں ہوتے۔ مرنے والے کپڑے خواتین کی ایسے کپڑوں میں چھانکس بہت کم ہوتی ہے۔ عید کا تہوار دوستوں اور رشتہ داروں سے ملاقات کا ایک خوبصورت بہانہ ہوتا ہے۔ ایسے میں ہر ایک خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اچھے اور خوبصورت کپڑے پہنے جائیں۔ اسی لئے ہر گھر میں ایک دوسرے سے بڑھ چڑھ کر خریداری کی جاتی ہے۔ بعض خواتین سمجھتی ہیں کہ وقت کی کمی کے باعث ریڈی میڈ ملبوسات کی خریداری کا متعجب بات نہیں ہے لیکن عید جیسے تہوار کے لئے تو ہمارے پاس ایک مہینہ ہوتا ہے جس میں اپنی پسند سے کپڑے خرید کر ان کو سٹلانے کا مزاجی اور ہے۔ اس پر پنی طرز کی لیس اور موٹی ویفرہ بھی لگائے جاسکتے ہیں جو کپڑے کو منفرد بنا دیتے ہیں۔ کپڑے اور جوئے ہر دور کی خواتین کی اولین پسند ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ مارکیٹ میں عید کے دنوں میں ان کی قیمتوں میں میٹر اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔

عید ایک ایسا تہوار ہے جس پر خواتین ہر برس بازاروں روپے کی خریداری کرتی ہیں لیکن اس سربہ مہنگائی کی وجہ سے اس رجحان میں واضح کمی دکھائی دی ہے اور اس کا بارہ راست اثر ڈیڑھ نائز کے کام پر پڑا ہے۔ عید قریب ہے اور ہم باخوبی جانتے ہیں کہ آپ سب ملبوسات کی تیاری میں مصروف ہیں ہر بار عید کے موقع پر خواتین میں یہی انگھو ہوتی ہے کہ عید کا سوٹ کیسا



کہتے ہیں کہ انسانی شخصیت کا آئینہ دار اس کا لباس ہوتا ہے کیونکہ لباس انسانی شخصیت کی پہچان ہے۔ عید کا موقع ہے جتنی طور پر سب لوگوں نے ہی اپنے لئے کچھ نہ کچھ تیار کیا ہوگا، لیکن صرف تیار کرنا کٹے کاٹے کامل نہیں اس سے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ کیا آپ کا لباس اس شخصیت کا آئینہ دار ہے جو آپ کو سوٹ کرے۔ آج ہم آپ کو دستِ خوان کے ان صفحات پر بتانا چاہیں گے کہ اس عید پر آپ کو کیسا لگنا چاہئے۔

یہ بھی درست ہے کہ خوبصورت لباس انسانی شخصیت و دھار میں بے پناہ اضافہ کر دیتا ہے۔ موقع کوئی بھی ہو خواتین خود کو سہانے، سنوارنے کا اہتمام ضرور کرتی ہیں اور عید کا موقع تو خواتین کے لئے خاص موقع ہوتا ہے خوب بننے سنورنے کا طریقہ چاہے مختلف ہی کیوں نہ ہو مگر ہر عورت خوبصورت ہی نظر آنا چاہتی ہے اور اس میں کوئی برائی بھی نہیں کہ بنا سنورنا عورت کا فطری حق ہے۔ اگر عذہ حسن کا نکات کے سر پر اپنے میں آراستہ کیا گیا ہے تو وہ عورت کا ہی سیکرڈ فیشن ہے اور دیکھ کر کوہن کرنے میں بہت بڑا ہاتھ لباس کا بھی ہے۔ کیونکہ لباس شخصیت کا عکاس تو ہے ہی مگر یہ شخصیت ساز بھی ہے۔ آپ جیسا لباس زیب تن کریں گی لوگوں پر آپ کی شخصیت کا تاثر بھی ویسا ہی پڑے گا۔

پہلے زمانے میں خواتین گھروں میں خود ہی اپنے عید کے کپڑے بناتی تھیں یہ بھی ایک دلچسپ سرگرمی ہوتی تھی اب ایسی خواتین کی تعداد کم ہوئی ہے۔ فضول خرچی سے متاثرہ بننے والی خواتین تو آج بھی مارکیٹ میں منت سے فیشن کے ملبوسات کے ڈیزائن دیکھ کر آتی ہیں اور پھر اس کے مطابق خود ہی لباس تیار کر لیتی ہیں۔ یعنی گھر پر مارکیٹ میں ڈھائی ہزار کا مٹا ہے وہ خود تیار کیا جائے تو مشکل سے ہزار روپے تک لاگت آتی ہے۔ لیکن گھر پر خواتین کی بڑی تعداد اب ملبوسات کی تیاری کے لئے درزیوں کا رخ کرتی ہے۔ رمضان کے آغاز سے ہی درزیوں کے پاس کام کی بہتات ہو جاتی ہے اور کئی خواتین کو بروقت لباس نہیں مل پاتا اسی لئے انہیں تیار شدہ ملبوسات خریدنے پڑتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ خواتین کو ملبوسات پر سوچ سمجھ کر خرچ کرنا چاہئے۔ اکثر فینسی ملبوسات ایک بار ہی پہنے جاتے ہیں اس لئے کوشش کی جائے کہ لباس ایسا ملوایا جائے جو عام دنوں میں بھی پہنا جاسکے۔ اگر فینسی سلوائی لیا ہے تو قریبی تقریبات میں اسے پہنا جائے نہ کہ سب لباس تیار کئے جائیں۔ عید انصر کے بعد شادیوں کا موسم آتا ہے کوشش کریں کہ ایسا لباس ملوائیں کہ آپ عید پر سلوایا گیا لباس شادیوں پر بھی پہن سکیں۔ البتہ لباس کے انتخاب کے معاملہ میں آپ کے پاس ان گنت ترجیحات ہیں۔ اس



کئے جاتے ہیں۔ اسکن اسپیشلسٹ بھی کچھ تجویز کرتے ہیں۔ مہندی ٹیڈو کو قلعش کرانے سے پہلے آرٹسٹ سے صحیح اجزاء کے بارے میں معلومات لیں۔ جو لوگ پیرا میٹیکل ٹیڈیا یا مائن (مہر ڈائی) سے البرک ہوں تو وہ مہندی سے بھی البرک ہو سکتے ہیں اگر اس میں پائرو گلیول موجود ہو۔ خود اپنے آپ مہندی لگانے والی آرٹسٹ سیاہ مہندی سے اجتناب کریں۔

میک اپ

مید پر میک اپ بھی بھر پور ہونا چاہئے۔ جلد کی حفاظت کے لئے فائوڈیشن اور ڈے کریم میں اگر SPF شامل ہے تو اس سے آپ کی جلد کو بھرپور تحفظ مل سکتا ہے اور جلد میں از وقت بڑھاپے کا شکار نہیں ہوتی۔ ایک کامیاب میک اپ کی سچی درست فائوڈیشن کا حصول ہے۔ آنکھوں کے نیچے سیاہ طوقوں کو پھیلانے کے لئے کیکلر کا استعمال کریں اور اس کا شیڈ بھی فائنسٹری سے قریب قریب ہوتا کہ یہ رنگ آپ کی جلد کی رنگت سے متصادم نہ ہو اور سیاہ طوقے غیر محسوس طریقے سے چھپ جائیں۔ اور آج اور پمک شیڈ ڈالنے فائوڈیشن سے دور رہیں خاص کر اس وقت جب آپ کی جلد میں پمک شیڈ لگایا ہو۔ اس کے علاوہ اپنے بالوں اور آنی گرز کی جانب بھی دھیان دینا ہے ان کی طرف سے غافل نہیں رہنا۔ بھرے ایسے شیڈز استعمال کریں جن کے استعمال کے بعد گلے کا آپ کی آنکھیں بڑی بڑی اور مکمل کھلی ہیں۔

گالوں کا میک اپ

چہرے کو چمک دک اور ایک خاص چھپ دینے کے لئے گالوں کا سیب (اُہمار) پر اچھی طرح پش آن لائیں۔ براؤن (بچ (اپری کوٹ) اور براؤنی شیڈ کا استعمال کر سکتی ہیں۔

ہونٹوں کا میک اپ

لپ اسٹیک زیادہ کھری نہ ہو اور نہ ہی زیادہ ہلکی۔ اس طرح کی لپ اسٹیک لوگوں کی توجہ فوراً حاصل کر لیتی ہے اور ہاٹ توجہ بھی ہے۔ ایک طرح سے پراعتاد ہونے کی بھی نشانی ہے۔ لال شیڈ ہمیشہ سے خواتین کا انڈیل رہا ہے دیسے اس کلر کو بار بار لٹک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ خاص توجہ بھی چاہتا ہے۔ گلابی براؤن براؤن ریل اور نیل شیڈ بہت زیادہ استعمال میں رہتے ہیں اور قریباً ہر خاتون پر چھتے ہیں۔

ناخن

اپنے ناخنوں کا تنقیدی نظروں سے جائزہ لیں۔ چھوٹے اور صاف سترے ناخن ہمیشہ اچھے لگتے ہیں۔ اگر آپ کو نخل پالش کے حوالے سے کچھ تحفظات ہیں تو آپ کو نخل شفاف پش پالش لگائیں بھی کافی ہے۔

جدید تراش خراش کے لمبوسات زیب تن کرنا بہترین میک اپ کا 'میچنگ جیلری پہننا اور مہندی لگانا خاتین کا فطری حق ہے اور وہ اپنے اس حق کو تہہ و برد کے موقع پر مکمل طور پر استعمال کرتی ہیں۔ مید کے موقع پر خاتین اور لڑکیاں اپنے آپ کو نمایاں کرنے اور خوبصورت نظر آنے کے لئے سب سے زیادہ توجہ اپنے لباس پر دیتی ہیں۔ لہذا مید کے اس خاص موقع پر خود کو خاص انداز سے سجایا جائے تاکہ آپ اپنی خوشیاں بھرپور انداز میں مناسکس اور آپ کے لباس کا ہر رنگ خوش رنگ نظر آئے۔ مید کے موقع پر اپنی تیاریوں کے ساتھ ساتھ اپنے دوستوں اور عزیزوں کو بھی ضرور یاد رکھیں۔ انہیں اپنی خوشیوں میں شریک رکھیں، کیونکہ خوشیاں بانٹنے سے ہی بڑھتی ہیں۔ آزمائش شرط ہے۔

ہو۔ اس موقع پر رائج فیشن کو اپنانا ہی کافی نہیں ہوتا کیونکہ لڑکیاں کوشش کرتی ہیں کہ ان کا لباس ساری کزنوں اور سہیلیوں سے زیادہ جاذب نظر ہو۔ چنانچہ لباس پر خوب کام کر دیا جاتا ہے۔ ایئر لائنز قمیضوں اور ٹکیوں والی فراکوں کے علاوہ مختلف ڈیزائنوں اور رنگوں کی لیسیں بہت پسند کی جا رہی ہیں۔ ایئر لائنز قمیضوں کو فینسی لیسوں سے آراستہ کر کے ایک سادہ سے لباس کو بھی زرق برق بنالیا جاتا ہے لیکن بھی خواتین مید کے موقع پر ایک ہی سوٹ پر تو اتکنا نہیں کرتی ناں! خاتین دن کے انک لباس تیار کئے جاتے ہیں اور اگر کہیں کچھ کم پروگرام ہو تو ایک دو سوٹ اسی مناسبت سے تیار کر والے جاتے ہیں۔ اکثر خواتین تیار شدہ یعنی ریڈی میڈ لمبوسات خریدنا پسند کرتی ہیں جو ہلکے پھلکے فینسی بھی ہوں چدید فیشن کا بیج بھی مل جائے۔ اس مقصد کے لئے سب سے پہلے تو دو دشاپنگ کی جاتی ہے وہ بھی کئی کئی دن تک جاری رہتی ہے پھر کہیں جا کر کسی ایک مارکیٹ سے کوئی لباس خریدا جاتا ہے۔

سفید اور کالے رنگ کے لمبوسات

یہ بات تو بھی کو معلوم ہے کہ لڑکوں کی نسبت لڑکیاں اپنے لباس پر زیادہ توجہ دیتی ہیں۔ آج کل مارکیٹ میں سفید اور کالے رنگ کے لمبوسات کی طلب میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔ فیشن میں کیا "ان اور کیا آؤٹ ہے" کا زیادہ تر انحصار جوان لڑکیوں اور لڑکیوں کی پسند پر ہوتا ہے۔ موقع کوئی سامی ہو خواہ تین خود کو کچھانے سنوارنے کا اہتمام ضرور کرتی ہیں۔ دلکش جیکر کو مزین کرنے میں بہت بڑا ہاتھ لباس کا بھی ہے۔ خواتین اور لڑکیوں میں آج کل سفید اور کالے رنگ کے لمبوسات بہت مقبول و عام ہیں۔ لباس شخصیت کی عکاسی کے ساتھ شخصیت ساز بھی ہے۔ آپ جیسا لباس زیب تن کریں گی لوگوں کو اس کی شخصیت کا تاثر بھی ایسا ہی پڑے گا۔ شیلون کاٹن یا کوئی بھی کپڑا ہو خوبصورتی، کڑھائی اور جدید انداز شخصیت کو نمایاں کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مید کے اس موقع پر خواتین جس لباس کو زیادہ اہمیت دے سکتی ہیں وہ سفید اور کالے رنگ کا عظم ہے۔ جسے ہمیں کثرت شخصیت پوری طرح کھڑ کر سائنے آتی ہے۔

مید انظر کا انتظار تو سال بھر ہی سے ہوتا ہے۔ مید کی تیاریاں ماہ رمضان کے آغاز کے ساتھ ہی شروع ہو جاتی ہیں لیکن خواتین کی تیاری چاند رات کو چاکری مکمل ہوتی ہے جس قدر انتظار مید کے دن کا ہوتا ہے اسی قدر خواتین چاند رات کو بھی منتظر ہوتی ہیں کیونکہ چاند رات کی رونق اپنی مثال آپ ہی ہے۔ چاند رات کو بیوٹی پارلز پر بھی خاصا رش ہوتا ہے خواتین فیصل بھر ڈانک ٹکٹنگ یا پھر مہندی لگوانے کے لئے پارک کا رخ کرتی ہیں۔ ایک رات پہلے بیوٹی پارک جانے کا مقصد ہی یہ ہوتا ہے کہ مید کے دن روپ میں زیادہ نکھار آجائے۔ چاند رات کو مہندی لگوانے کا رواج بہت پرانا ہے چڑیلوں کی طرح مہندی بھی عید گھسار کا ہم ترین جز ہے۔ خواتین چاند رات کو ہی اپنا لباس اسٹری کر کے تیار کر لیتی ہیں میچنگ جیلری اور میک اپ کا سامان بھی گھسار میز پر ہوتا ہے تاکہ کچھ تیار ہونے میں دیر نہ ہو جائے۔ لڑکیوں کے زرق برق لمبوسات چمن چمناتی چڑیاں اور چمکتے زیورات گھر کی رونق کو دہلا کر دیتے ہیں۔ بچیاں پچھلی فراکوں اور موتیوں کے زیورات پہنے اتراتی پھرتی ہیں۔ مید کے دن خواتین کا زیادہ وقت فیکن کی نظری ہوتا ہے لیکن ایسے موقع پر بھی وہ اپنے گھسار کا خیال رکھنا نہیں بھولتیں۔

مہندی کے بغیر عید ادھوری

ایک زمانہ تھا جب مہندی صرف شادی یا عید یا بھر خصوصی تقریبات کے موقع پر ہی لگائی جاتی تھی لیکن آج مہندی کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ اس نے باقاعدہ ایک فن (آرٹ) اور رواج کی شکل اختیار کر لی ہے۔ آپ جب چاہیں اپنے ہاتھوں اور پیروں کو ساتی رنگ سے سجا کر ہمہ کسکتی ہیں لیکن بھر بھی مید پر مہندی لگانے کا اپنا ایک الگ ہی لطف ہے بلکہ سچ تو یہ ہے کہ مید کی تیاریاں اور خوشیاں اس وقت تک مکمل ہی نہیں ہوتیں جب تک کہ ہتھیلیوں سے مہندی کی سوندھی سوندھی اور بھیجی بھیجی نہ اٹھے۔

اس کے علاوہ آپ ایک بات ضرور ذہن میں رکھیں کہ کیا آپ اپنی کئی کئی یا عزیز کی مہندی کی تقریب میں شامل ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں تو بھر ہاتھوں پر اسٹینسل سے اتارے گئے پیچیدہ نقش آپ کو وہ کچھ دے سکتے ہیں جس کی آپ کو توقع ہی نہیں ہو سکتی یعنی الری ری ایکشن ناہرین جلد سمجھ کر تے ہیں کہ مہندی ٹیڈو نہیں بلکہ اسٹینسل ڈرائنگ ہے۔ دوسروں سرخی پنا اور شیدہ ملن کا سبب بن سکتے ہیں۔ بہت سی ٹوہمر لڑکیاں اور لڑکیاں جو ان مورخیں رواجی نقوش کے بجائے درد سے مبرا مہندی کو متبادل کے طور پر لگاتی ہیں۔

مہندی کے ٹیڈو عارضی ہوتے ہیں اور 2-3 ہفتوں میں دھندلا جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان کو گودنے کے لئے کسی قسم کی سوئی کی ضرورت نہیں ہوتی اور اس طرح مستقل طور پر نقش گودنے سے متعلق صحت کے خدشات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ البتہ مہندی کے ٹیڈو محفوظ ہیں لیکن رسک سے آزاد نہیں ہوتے۔

قدرتی مہندی سے الری شاد و نادرعی ہوتی ہے۔ لیکن الری ان اجزاء کے سبب ہو سکتی ہے جو مہندی کے ساتھ شامل



میں وٹامن ڈی نہیں پایا جاتا۔ اس کے علاوہ ایسے افراد جن کا رنگ گندی یا سیاہ مائل ہوا نہیں زیادہ دیر تک دھوپ
سینگی چاہئے کیونکہ سفید رنگت کی نسبت گندی اور سیاہ مائل رنگت میں دھوپ دیر سے جذب ہو کر اثر دکھائی ہے
فوائد و دلوں طرح کے لوگوں کو یکساں حاصل ہوں گے لیکن دھوپ میں بیٹھے کا دورانیہ ان لوگوں کو زیادہ رکھنا
امریکن نیچر لو جوسٹ کے مطابق 14,000 IU 4،000 انٹرنیشنل یونٹس 20 مائیکرو گرامز
کے برابر ہوتا ہے جو ہر شخص کو روزانہ کے حساب سے درکار ہوتا ہے۔

چاہئے جو سرخ و سفید رنگت نہیں رکھتے اس کے علاوہ مبالغہ اس حوالے سے یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ لوگ جو حفاظتی یا
مزہی تھکے نظر سے جسم کو دھوپ ڈھانپ کر رکھتے ہیں ان میں بھی وٹامن ڈی کی کمی کی لازمی طور پر دیکھی جاسکتی
ہے کیونکہ ان کے جسم کو براہ راست دھوپ کی شعاعیں نہیں چھوئیں جس کی وجہ سے یہ وٹامن ڈی کی کمی کا شکار
ہو سکتے ہیں۔ حقیقت میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ وہ افراد جو دھوپ میں نکلنے سے قبل ”سن بلاک“ کا استعمال کرتے
ہیں وہ بھی دھوپ کی UV شعاعوں سے براہ راست محفوظ ہو جاتے ہیں لیکن بات پھر وہی ہے کہ جسم کی ہڈیوں کو
دھوپ کی صورت میں ملنے والی غذا سے جلد محروم ہو جاتی ہیں معاشرتی اور مذہبی اعتبار سے مسلمان ممالک میں یہ
کچھ رائج ہے کہ مرد اور خواتین ایسے لباس زیب تن کرتے ہیں جس سے ان کے جسم کے زیادہ سے زیادہ حصے
ڈھکے چھپے ہیں اسی وجہ سے دھوپ براہ راست ان کے جسم کو گذرتی نہیں پہنچا پاتی جبکہ دیگر یورپین ممالک میں
لباس کے معاملات میں رعایت ہے۔ اگر یورپی ممالک کی نسبت ایشیائی ممالک کی بات کی جائے تو یہاں سردی
اور گرمی دونوں موسم برہم ہوتے ہیں اس لئے لوگوں کو گرمیوں میں جہاں احتیاط کی ضرورت ہے وہیں دھوپ
خیال کو مدنظر رکھتے ہوئے صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر وٹامن ڈی حاصل کر سکتے ہیں۔

وٹامن ڈی کیسے حاصل کریں؟؟
گوکہ وٹامن ڈی وٹامن ڈی پایا جاتا ہے لیکن ایسے ممالک جو پہلے سے ہی گرم ہوں وہاں (اٹرنے، مچلی، بھلی)
جیسی غذا کا روزانہ استعمال لیکن ان میں اس کا ایک مل بھی ہے کہ صبح کی دھوپ جو صبح کے دس بجے تک کی ہوتی ہے اس میں
بیٹھا جائے تاکہ قدرتی روشنی سے وٹامن ڈی کو حاصل کیا جاسکے۔ آج کل کے ماحولیاتی دور میں کوئی بھی غذائی
اشیاء خالص نہیں رہی اور اگر خالص مل بھی جائے تو ہر کسی کی پہچان میں نہیں اس لئے اس کی کو پورا کرنے کے لئے
صرف غذا کا استعمال کرنا یا پھر انہیں ٹیبلٹس یا سٹیکس کا استعمال کرنا جو وٹامن ڈی کی کمی کو پورا کر سکیں کافی نہیں۔
اب ایسے مارجین، اسپرٹ اور سیریل بھی متعارف کروائے جا رہے ہیں جن میں وٹامن ڈی کو شامل کیا گیا ہے
لیکن ان تمام چیزوں کے باوجود بھی یہ اس کی کو پورا نہیں کر سکتی جو دھوپ کر سکتی ہے اس کے لئے ہر فرد کو یہ عادت
اپنائی چاہئے کہ روزانہ نہیں تو ایک دن چھوڑ کر دھوپ میں ضرور دس سے بیس منٹ تک بیٹھے تاکہ اس کی ہڈیوں کو
قدرتی طور پر غذائے جس سے وہ ہڈیوں اور جوڑوں کی کمزوری بھی بیماری سے محفوظ رہ سکے۔

وٹامن ڈی کی خوراک یا مقدار میں اضافہ ہو بھی جائے تو یہ نقصان دہ نہیں
ہوتے۔

اگر آپ دھوپ میں تھوڑی دیر کے لئے بھی کھڑے ہوتے ہیں تو وٹامن ڈی کی
صورت میں ہزاروں کی تعداد میں یونٹس چند منٹوں میں جذب کر سکتے ہیں۔
سفید رنگت کے حامل افراد جلد وٹامن ڈی کو دھوپ کے ذریعے جذب کرنے
کی صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ سیاہ مائل یا گندمی رنگت کے حامل افراد اس کے لئے
اضافی وقت درکار ہوتا ہے۔

صبح دس بجے سے قبل نکلنے والی دھوپ انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

کچھ دیر سورج کے ساتھ گزارئے

وٹامن جنہیں حیاتین بھی کہا جاتا ہے یہ غذا کے ایسے کیسائی اجزاء ہوتے ہیں جو جسم کو قوت و طاقت بخشنے کے
ساتھ ساتھ انسانی زندگی کے مختلف ادوار میں جسم کی حفاظت اور نشوونما کرتے رہتے ہیں۔ خاص کر بچے اور ماں کی
تندرستی اور بیماریوں سے بچاؤ میں وٹامن کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کم عمر بچوں (لا کے اور
لڑکیوں) کی جسمانی نشوونما کے لئے بھی وٹامن اتنا ہی ضروری ہے جتنا کسی مشین کو رواں رکھنے کے لئے ایجنٹ
محرومی ہوتا ہے۔ بچی عمر کے لوگوں کی ضرورت اس وقت اور بھی بڑھ جاتی ہے جب عمر چالیس میں داخل
ہو جائے کیونکہ وٹامن کی ضرورت اس کے بچاؤ میں نہ صرف اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ دل کی بیماریوں سے بچاؤ اور
یادداشت بڑھانے میں بھی اس کا بہت کلیدی کردار ہوتا ہے۔ ویسے تو وٹامن کھانوں اور سبزیوں میں پائے جاتے
ہیں لیکن بوقت ضرورت اسے انجیکشن یا سٹیکس کی صورت میں بھی دیا جاسکتا ہے۔

اس وقت وٹامن ڈی کی کمی کی شکایت کا مسئلہ درپیش ہے۔ غیر ممالک میں بسنے والے لوگ اس کی کاس لئے بھی زیادہ
شکار ہوتے ہیں کہ وہاں موسم سرد اور خشک رہتا ہے دھوپ کم سے کم نکلتی ہے۔ جبکہ وٹامن ڈی کو خوراک کی مدد سے بھی حاصل
کیا جاسکتا ہے لیکن اس کو حاصل کرنے کا سب سے اہم ذریعہ دھوپ ہے جو براہ راست جسم میں وٹامن ڈی کی کمی کو پورا
کر سکتی ہے۔ حال ہی میں ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ڈی کا شکار یورپی ممالک کے علاوہ ایشیائی ممالک کے
لوگ بھی ہو رہے ہیں۔ اس کی وجہ سورج کی روشنی کی کمی اور دھوپ میں بالکل بھی نہ نکلنے کی عادت بتائی جاتی ہے۔
وٹامن ڈی انسانی جلد کے ذریعے سورج کی روشنی سے خود بخود دین جاتی ہے اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور جھنجھکی ہوئی محسوس
ہوئے لگتی ہیں۔ جسم میں کلشٹرم کا توازن بگڑنے لگتا ہے۔ صحت اور ہڈیوں میں درد اس وٹامن کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

وٹامن ڈی مچلی، اٹرنے، دودھ، مکھن میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے لیکن اس کو غذا کے علاوہ براہ راست حاصل کرنے
کے لئے ضروری ہے کہ دھوپ میں کم سے کم دس سے پندرہ منٹ کے لئے روزانہ بیٹھا جائے۔ ایک سے چھاس سال کی عمر
کے افراد کو عام طور پر روزانہ پانچ مائیکرو گرام (5MG) وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس کی زیادتی کے باعث
خون کی نالیوں سخت ہو سکتی ہیں۔ خون کی سرکولیشن بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ سرور اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے امکانات بھی
ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ نیند کی کمی، غرابی اور انگڑائی اصابی ناکازی بھی شکایت رہ سکتی ہے۔

وہ افراد جو دھوپ میں نکلنے سے گریز کرتے ہیں اپنی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی سے بچنے کی غرض سے روزانہ
دس سے بیس منٹ دھوپ میں ضرور نکلیں۔ صبح کی دھوپ میں بیٹھے سے آپ کو نقصان نہیں ہوگا البتہ جب دھوپ بہت زیادہ
کے بعد دھوپ میں نکلنا بہت کمزوری کا استعمال لازمی سمجھیں کیونکہ یہ انتہائی تیز اور نقصان دہ دھوپ ہوتی ہے اس کا اثر اگر براہ
مست سر پر پڑے تو نکلنے کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔ (Sun Stroke) کی عمومی شکایات پتھر ڈھانپنے دھوپ میں نکلنے
سے ہی ہوتی ہے۔ آنکھوں کی بھی UVR (الٹرا وائلٹ شعاعوں) سے بچانے کے لئے اس کا استعمال لازمی کریں
لیکن وٹامن ڈی کو حاصل کرنے کے لئے صبح کی نکلنے والی دھوپ میں ضرور کچھ وقت بیٹھے پی آپ کے جسم کے ذریعے اس کی
کو نہ صرف پورا کر کے بلکہ پی کتا گے کے دنوں میں ہڈیوں کے درد سے محفوظ رکھنے کا خاص بھی ثابت ہوگی۔

جو خدمت اولاد نہیں کر سکتی ہے وہ اعجازِ مسیحائی نرسوں میں ہے

ترجمہ: کنول بانو

حالتِ سیریس ہوتی ہے اس صورتحال میں نرس ڈاکٹر کا کام کرتے ہیں۔ یہ دن رات، صبح شام مریض کے ساتھ اس کی شفادہ یابی تک رہتے ہیں بلکہ ضرورت پڑنے پر مریض کی مناسب دیکھ بھال کے لئے گھر پر بھی Hire کیا جاتا ہے۔ لوگ سمجھا ڈاکٹر کو مانتے ہیں اور نرسوں کو ان کا ملازم جانتے ہیں لیکن دیکھا جائے تو دو چیزیں کرنے سے زیادہ اہم یہ ہے کہ دوا کا باقاعدہ استعمال اور مریض کی تکلیف کا خیال رکھنے والے نرس زیادہ بڑے سمجھا ہیں۔ یہ مریض کے وہ سارے کام بھی کرتے ہیں جو گھر والے یا ڈاکٹر کرنے سے چھپکھپاتے ہیں۔ بڑے چنگے اسپتالوں میں بھاری فیس دے کر ڈاکٹر سے صرف چھوٹ حاصل کرنے والے لوگوں کو بخوبی اندازہ ہوتا ہے کہ ان کے مرض کو دور کرنے اور شفادہ یابی کے عمل کو تیز کرنے کے لئے نرس اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

دلی پاکستان نرسنگ کونسل (PNC) پاکستان میں نرسنگ کے شعبے کی ترقی و ترقی کے لئے کام کر رہا ہے۔ یہ ادارہ نرسنگ سے متعلق ذمہ داریوں میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ PNC ملک میں نرسنگ اسکول کے قیام، نرسنگ کے لئے تعلیمی اہلیت متعین کرنے، نرسوں کو پریکٹس کرنے کے لئے لائسنس دینے، تعلیم کے معیار کو بہتر بنانے اور وفاقی و صوبائی سطح پر اقدامات کرنے کا حجاز ہے۔ اس کے علاوہ PNC نرسنگ کے حوالے سے دیگر اقدامات اور تجاویز بھی دیتی ہے۔ اس ادارے کے علاوہ دوسرے کوئی ادارہ نرسنگ کے شعبے میں کام نہیں کر رہا۔

تقریباً 36 ادارے ایسے ہیں جو ڈگری، ڈپلومہ اور سرٹیفیکیشن پروگرامز آف نرسنگ کے لئے خدمات فراہم کر رہے ہیں لیکن بدقسمتی سے نرسوں کی درکار تعداد کے مقابلے میں کافی کم نرسوں کو تیار کیا جا رہا ہے۔ پشاور میڈیکل کالج (PNC) کے پرنسپل پروفیسر نجیب الحق کے مطابق 31,579 نرسیوں کے لئے ایک نرس پاکستان میں موجود ہے بلکہ WHO (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) کے مطابق ایک نرس دس مریضوں کی دیکھ بھال کے لئے قصص کی جاتی ہے۔ بین الاقوامی معیار کے مطابق مریض کی نگہداشت کے لئے ایک ڈاکٹر کے ساتھ آٹھ نرسیں ہونی چاہئیں جبکہ پاکستان میں ہر نرس ڈاکٹر کے ساتھ ایک نرس موجود ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں اس کی ایک وجہ پڑھتی ہوئی آبادی بھی ہے۔ اس کے ساتھ حکومت کا کردار بھی اس شعبے کے لئے کبھی قابل ستائش نہیں رہا۔ جس تعداد میں مریضوں کی دیکھ بھال کے لئے نرسوں کی ضرورت ہے اتنی تعداد کو Hire نہیں کیا جاتا اور ان کے بہتر مستقبل کے لئے خاطر خواہ اقدامات بھی نہیں کئے گئے۔

MSDS Minimum Service Delivery Standards میں ابھی تک کئی اسامیاں خالی ہیں۔ اس کے مطابق کم از کم ایک نرس آٹھ مریضوں کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ ایک نرس ICU کے دوسریں جبکہ آٹھ نرسیں کورونیری کیئر یونٹ کے چار مریضوں کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔

ماضی کے مقابلے میں نرسنگ کالج اور اداروں نے کافی ترقی کی ہے مگر یہ اب بھی اطمینان بخش صورتحال سے دور ہیں۔ 1980ء میں آغا خان یونیورسٹی اسکول آف نرسنگ نے ملک میں پہلی بار ایسے ادارے کی بنیاد رکھی جہاں نرسنگ کی تعلیم میں ماسٹری ڈگری دی جاتی ہے اور اس ادارے کی خاص بات اس کا بین الاقوامی الحاق ہے۔ نئی ادارے اور بھی کئی ہیں جن میں لیاقت کا نام بھی قابل ستائش ہے لیکن ٹریڈ فرسوں کی بڑی تعداد و عوام مرکز یا اداروں سے ٹریڈنگ کے لئے کراس شعبے میں قدم رکھتی ہے۔

ایک وقت قحاجب نرس! ایئر ہوئیں! نوز کا سٹر اور ٹنڈ واکٹر کو عزت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ خاص طور پر نرسوں کو خدمت

کوئی مسیحائی کرے ہم سے کوئی دوا کرے ہماری کسی کے ہاتھ میں ہوشیاء وردی کوئی کہے تم ٹھیک ہو جاؤ گے! ہر معاشرے کی تعمیر و ترقی میں انسان کے خلاف گروہ (عمر کی مناسبت سے) اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ گروہ سوسائٹی کے مختلف طبقات سے تعلق رکھتے ہیں اور ان کا کام ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتا ہے۔ مسیحائی کوئی صف نہیں ہے یہ معاشرہ کے ناسوروں کے علاج کا ایک طریقہ ہے۔ جو لوگ ڈاکٹر کو اپنا سمجھا جاتے ہوئے اپنے سارے دکھاوے سوچ دیتے ہیں وہ تو غلطی کرتے ہیں نہ ہی ان کو احساس ہوتا ہے کہ وہ کیا کر رہے ہیں؟

شعبہ طب نے بہت ترقی کر لی ہے۔ ہر مرض کا ٹھیک تو بیشتر امراض کا علاج اب سائنس کے پاس ہے۔ دوائیوں کی صورت علاج کیا جاتا ہے اور علاج پر آلے والا عجیبہ مریض کی جیسے کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ سائنس کی اس ترقی نے بہت سے مادی امراض کو علاج دے دیا ہے لیکن اسی شعبے سے جو بڑے بڑے شعبے کو دوا کی باتیں میں رکھ لیا ہے یہ یہاں غلط ہے کہ طب کی ترقی نے نرسنگ کے شعبے کو تیار کیا ہے بلکہ اسے یوں بھٹکا چاہے کہ جب سمجھا خود سے یہ فیصلہ کرے کہ وہ ناخدا ہے تو اس کے آس پاس موجود دوسرے لوگ اس کی اس بھگت پر سوچ و خیال کا تصور بننے لگتے ہیں۔ یہ کوئی نہیں جانتا کہ وہ اس کا عمل درست ہے یا غلط لیکن توچے ہوئے زخموں بھرے جسم اور روح کی دیکھ بھال کرنا ہی ایک قابل ستائش عمل ہے۔

1853ء کے دوران لڑی جانے والی Crimean War میں انگریزوں نے دلی نرس فلوڈس نائٹ انجیل نے پیشہ ورانہ نرسنگ کی بنیاد ڈالی۔ تاریخ بتاتی ہے کہ ابتدا میں نرسنگ کے لئے صرف خواتین کو ترجیح دی جاتی تھی لیکن پچھلے 50 برسوں میں حضرات بھی اس شعبے میں داخل ہوئے ہیں۔ طب کے شعبے میں نرسنگ کی حیثیت ریزہ کی بڑی کی سی ہے جبکہ دور جدید کا نظام صحت شعبے کے بغیر ٹھیک طرح کام نہیں کر سکتا۔ یہ حقیقت ہے کہ مریض معالج (ڈاکٹر) سے اپنی تکلیف تو بیان کر سکتا ہے اس سے علاج کی درخواست تو کر سکتا ہے مگر ان دونوں کے درمیان فاصلہ قائم رہتا ہے۔ بہت کم معالجین ہوتے ہیں جو درست بن کر مریض سے بات کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر کی ذمہ داریاں زیادہ ہوتی ہیں وہ مسلسل ایک مریض کے ساتھ رہ سکتے ہیں نہ ہی زیادہ وقت انہیں دے سکتے ہیں۔ جبکہ کچھ مریض ایسے ہوتے ہیں جن کی



میڈیکل اسٹاف سے محفوظ نہیں ہے۔ پچھلے سال اگست میں پنجاب کے ایک ہسپتال سینٹر میں ایک اسٹاف نرس کو زنجیل میں کڑی جانگ سے جانور تعلقات رکھنے کے لئے خوف و ہراس میں مبتلا کرنے کی خبریں بھی منظر عام پر آئیں۔ یہ واقعات پہلی بار سامنے نہیں آئے بلکہ ایسے کئی واقعات وقتاً فوقتاً رونما ہوتے رہے ہیں۔ حالیہ واقعات نے ٹریک لینے والی کئی نرسوں کو خوف زدہ کر دیا ہے نتیجتاً بہت سی نرسوں کے اہل خانہ نے انہیں اس شعبے میں جانے سے منع کر دیا۔ پاکستان میں دیگر کئی شعبوں کی طرح نرسنگ کا شعبہ بھی زیوں حالی کا شکار ہے۔ آئے دن نرسوں کی جانب سے ہڑتال اور احتجاج کی خبریں آتی ہیں ان کا کہنا ہے کہ حکومت نے ان کے لئے انتہائی کم تنخواہیں مقرر کر رکھی ہیں۔ انہیں الاؤنس دینے جاتے ہیں مذہبی تنخواہوں میں اضافہ کیا جا رہا ہے۔ پچھلی مرتبہ ہونے والی ہڑتال کا اختتام حکومت اور ان کے مابین مذاکرات پر ہوا لیکن اس کے نتیجے میں علاج معالجے کی صورتحال بہت خراب رہی۔ 2011ء میں پنجاب میں نرسوں نے ہڑتال کر دی تھی اور ملتان میں قائم وزیراعظم ہاؤس کے باہر دھرنا بھی دیا گیا۔ لاہور میں کی گئی اس ہڑتال میں نرسوں کے ساتھ سیکورٹی فورسز کے ناروا سلوک کی مثالیں قائم ہوئیں یہاں تک کہ نرسوں کو مردانہ لباسوں نے زد و کوب تک کیا۔ JPMC میں نومبر میں بچے کے گناہوں کے دلائل کو بھی وہاں کے نرسنگ اسٹاف نے میڈیا تک پہنچایا۔

نرسیوں کی جانب سے بھی یہ شکایات موصول ہوتی ہیں کہ اکثر نرسیں ان کے ساتھ تعاون نہیں کرتیں بلکہ سخت لہجے میں بات کرتی ہیں ان کی 12 سے 24 گھنٹوں تک لگتی ہیں۔ اکثر ایک شفٹ میں 30 نرسیوں کی گھبراہٹ کرتی ہیں۔ نرسنگ کالجوں کے زیر تعلیم اسٹوڈنٹس نرسوں کی زیر نگرانی چھوڑ دیئے جاتے ہیں تاکہ وہ طالبات کو پریکٹیکل ٹریننگ دے سکیں۔ اتنی زیادت کے باوجود ان کو Designation کے لحاظ سے 4 سے 20 ہزار ماہانہ ملتے ہیں۔ ڈنکوئی الاؤنس مذہبی تعریف یہ تمام چیزیں نرسوں کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ملک کے کئی بھی شہر میں ہونے والے ہنگامی حالات میں نرسوں کو دن رات ڈیوٹی پر ہونی پڑتی ہیں ان کی جان و عزت کی اس دقت بھی کوئی کارکن نہیں ہوتی۔

The Lady Reading Hospital (LRH) پشاور میں شہر میں ہونے والے دہشت گردی کے حملوں کی وجہ سے دن میں کئی زخموں کو علاج کی غرض سے لایا جاتا ہے۔ LRH کی ہیڈ نرس دلرانہ کا کہنا ہے کہ "ہمارا پیشاب قابل احترام نہیں رہا۔ زخموں کے اہل خانہ اور مرنے والوں کے لواحقین ہم سے اس طرح براؤ کرتے ہیں جیسے ہم قصور وار ہیں۔ لوگ کئی بچوں کو اب نرسنگ میں آنے سے روکتے ہیں۔" دہشت گردوں کی اور دہشت گردی کے بعد ان میں دن بھر جاتی رہی ہیں۔ سول بجنگ اور بجائی میں خود ڈانٹائیے کی لوگ لائے جاتے ہیں جو ان حملوں میں بھی شہید یا جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ زخموں کو فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے اسپتالوں کے ایمرجنسی وارڈ میں ڈاکٹر موجود ہوں نہ ہوں مگر نرس اور دیگر میڈیکل اسٹاف مہیا ہوتا ہے۔ بروقت ٹریننگ کے لئے نرسوں کی موجودگی لازمی ہے۔ نامناسب اور نامساعد حالات کی وجہ سے نرسنگ جیسے قابل فخر شعبہ وال کی طرف جارہا ہے۔

صوبہ سندھ میں نرسوں کے لئے ماہی میں وز بہت ڈاکٹر صغیر احمد نے الاؤنس کا ایک نوٹیفکیشن جاری کیا ہے جس کے مطابق نرسوں کو ان کے Designation کے مطابق الاؤنس دینے جائیں گے۔ 1948ء میں پاکستان نرسنگ کاؤنسل کے قیام سے لے کر اب تک اگر مجموعی طور پر نرسنگ کے شعبے کی کارکردگی کا جائزہ لیا جائے تو خاطر خواہ ترقی اور اقدامات کی پیش رفت نظر نہیں آتی۔

ملک میں ہسپتال کئی سرمد کی صورتحال گونا گوں صورتحال کا شکار ہے اور اس شعبے سے وابستہ محدود آمدنی اور قابلیت والا اسٹاف اپنے حالات سے ناخوش ہے۔ نرسنگ ایک عقیم پیشہ ہے۔ علاج انسانیت کی طرف پہلا قدم ہے۔ اس سے وابستہ خواتین و حضرات اتنے ہی قابل عزت و محترم ہیں کہ جتنے معالجین صحت مند معاشرے کی تعمیر میں نرسوں کا کردار اہمیت کا حامل ہے۔ انہیں عزت دینے اور ان کی قدر کیجئے۔

انسانی کافرینہ انجام دینے والی عظیم ہستی سمجھا جاتا تھا۔ اب حالات اور زمانہ بہت بدل چکا ہے۔ پاکستان میں نرسوں کو Blue Collar (نچلے درجے) کے ملازمین کے طور پر ٹریٹ کیا جاتا ہے۔ ان کے بارے میں عام خیال یہی ہے کہ نرسنگ کے شعبے میں آنے والی خواتین کم آمدنی والے مجبور گھرانوں سے تعلق رکھتی ہیں ان کے پاس کوئی دوسرا کام کرنے کی اہلیت اور وسائل نہیں ہوتے۔ چند انہیں برائے نام عزت دی جاتی ہے۔ پچھلے دنوں ایسے کئی واقعات رونما ہوئے جن کی وجہ سے اس باعزت پیشے کو اب شک کی دیمک لگ گئی ہے۔ نرسوں کو ڈرائیو، دھکا دینا، ان کے ساتھ بدتمیزی سے پیش آنا، ذوق منی جملے کرنا، گھوڑا کر دیکھنا، بدتمیزی سے بات کرنا، ان کے جسم کے کسی بھی حصے کو چھونا یا کوشش کرنا اور انہیں کام کرنے کے دوران تنگ کرنا یہ کئی بھی خاتون کو خوف و ہراس میں مبتلا کرنے کے حربے ہوتے ہیں۔ خواتین کے لئے ان کی عزت اور عزت نفس بہت معنی رکھتی ہے کسی بھی عورت کے لئے جسمانی یا نفسی Harassment بہت بے عزتی کی بات ہوتی ہے لیکن لگا ہوں سے اسے خوف و ہراس میں مبتلا کرنا بھی شرمناک ہے۔ نرسوں کو ان مسائل کا سامنا سب سے زیادہ ہوتا ہے کیونکہ یہ ہر قسم کے مریضوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں اور مریضوں کے ساتھ ان کے اہل خانہ کی باتیں بھی سنتی ہیں۔ موبائل نمبر کا مطالبہ نام گھر کا پتہ جاننے جیسے سوالات تقریباً ہر نرس سے کئے جاتے ہیں اس کی ایک وجہ پہلے بیان کی جا چکی ہے اور دوسری وجہ یہ ہے کہ لوگ نرسوں کو آسان دستیاب مال سمجھتے ہیں ان کی نظر میں یہ مجبور طبقے سے تعلق رکھنے والی خواتین ہوتی ہیں جن کے ساتھ ہر قسم کی زیادتی جائز مانی جاتی ہے۔ پرائیویٹ اسپتالوں اور کینسر کی نرسیں پھر بھی کسی حد تک محفوظ رہتی ہیں جبکہ سرکاری اسپتالوں کے بوسیدہ فرنیچر اور غیر پیشہ ورانہ ماحول کے ساتھ شانہ بشانہ کام کرنے والی نرسوں کو تو رونا کھسکا جاتا ہے۔ مریضوں کے ساتھ آنے والے اہل خانہ دوست و رفیقہ بھی اسی کوشش میں رہتے ہیں کہ نرسوں سے راورم پر دھائی جائے۔ سیٹھی کا اعجاز رکھنے والی نرسیں جس تندی سے مریض کی دیکھ بھال کرتی ہیں یہ کام کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ یہ انسان دوست ہونے کے ساتھ مریضوں کے پیچیدہ مسائل کی جانکاری بھی رکھتی ہیں۔ اگر کوئی عورت خود کو دھاک چھپا کر اپنے گھر کی کفالت کے لئے نکلتی ہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ وہ مجبور ہے اور اس کے ساتھ جیسا چاہے سلوک روا رکھا جاسکتا ہے۔ یہ سوچ شخص آزادی کے مرثی ہونے کے ساتھ اس بات سے بھی پردہ اٹھاتی ہے کہ ہمارے معاشرے میں عورت کو اب تک دو مقام حاصل نہیں ہو سکا جس کی دو متقاضی اور حقدار ہے۔ لوگ عورت کو صرف ماں، بہن، بیٹی، بہادر بیٹی کے روپ میں دیکھ کر سراہتے ہیں جب کوئی عورت ان رشتوں کی پاسداری کرتی ہوئے معاشرے کی تلاش اپنے کئے کی کفالت کے لئے کوئی قدم اٹھاتی ہے تو اس کو بال غیبت سمجھا جاتا ہے۔

نرسنگ کا شعبہ ہوا یا انسانی میزبانی (ایئر ہوسٹ) کا ان شعبوں میں عورت کی موجودگی ایک زمانے سے ہے۔ ذہنوں کو کشادہ کرنا ہوگا اور سب کو یہ سوچنا پڑے گا کہ کسی بھی معاشرے کی ترقی میں خواتین کی شمولیت ناگزیر ہے۔ اہم چیز یہ کہ خواتین کو اگر معاشرے کا اہم فرد سمجھتے ہوئے اصول و ضوابط مرتب کئے جائیں تو شاید یہ مسائل نہ ہوں۔

نرسوں کے خوالے سے پرائیویٹ اسپتالوں میں صورتحال اگر بہتر ہے تو اس کی خاص وجہ وہاں آنے والا طبقہ ہے کیونکہ یہ طبقہ پڑھا لکھا اور کسی حد تک باشعور ہوتا ہے ان کے مسائل وہ ہیں ہوتے جس سے نچلا طبقہ نروڈا زار ہوتا ہے۔ یہ طبقہ ان خواتین کے لئے لگا ہوں میں عزت نہ کسی مگر احساس ہمدردی رکھتا ہے۔ نچلے یا متوسط طبقات میں خواتین کی آزادی کو بے راد روی سے ممانعت حاصل ہے۔ اسی وجہ سے جب ان گروہوں سے خواتین نرسنگ میں جاتی ہیں تو ان سے Interact کرنے والے لوگ نرسوں کے بارے میں غلط سوچ رکھتے ہیں۔ ایسے کئی بھی اسپتال میں جا کر دیکھیں جہاں معالجین کی فیس بھی بھاری نہیں ہوتی مگر وہاں علاج معالجے کا معیار بہتر ہوتا ہے۔ اس کا کریڈٹ صرف معالجین کو نہیں جاتا بلکہ اسپتال کی انتظامیہ اور جیڑا میڈیکل اسٹاف نرسوں کو بھی جاتا ہے۔ طب کی کئی شاخیں ہیں اور ان شاخوں کو دور سے کھڑا ہو کر دیکھیں تو ایک تیار درخت نظر آتا ہے۔ اس تیار درخت میں نرسوں کا خاص حصہ ہے۔ 2010ء میں ہونے والے ایک انسورسنگ واقعہ میں ایک فری نرس کو میڈیکل لیگل آفیسر (جناح) پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر) JPMC نے اپنی ہوس کا نشانہ بنایا۔ اس واقعہ نے یہ ثابت کر دیا کہ نرسوں کی عزت مرد معالجین اور جیڑا



• مستقل سلسلے
• سیر پائے ←

ایک اپوائٹمنٹ اپنے لئے خود سے لیجئے

تحریر: حراحنف

خود کو سمجھنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں، بہت کم لوگ ہوتے ہیں جو یہ جان پاتے ہیں کہ آخر وہ کرنا کیا چاہتے ہیں؟ اپنے آس پاس موجود لوگوں، حالات اور واقعات کا جائزہ لیں اور احتساب کریں کہ آپ کے ناخوش رہنے میں ان میں سے کس کا ہاتھ ہے۔ بھر ہو سکتا ہے آپ کے دفتر کا ماحول ایسا ہو جہاں آپ Comfort Zone میں کام نہیں کر سکتے ہیں۔ یا کسی اہل خانہ کے رویہ سے آپ مایوس اور پریشان رہنے لگے ہیں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا قریبی دوست ہی آپ کی اصل مشکل ہو اور تمام یا کسی ایک وجہ سے آپ کا دل کام کرتے کرتے اچاٹ ہو جاتا ہو اور درمغ میں بس ایک ہی بات آتی ہے کہ ”بہت ہو گیا کام اب کرنا ہے کچھ آرام“

اس طرح کے خیالات کا اعجاز زیادہ تر وہ لوگ کرتے ہیں جو یا تو گھر میں مستقل کام میں مصروف رہتے ہیں یا پھر آفس سے گھر اور گھر سے آفس کی روٹین نے انہیں بدل کر دیا ہو۔ خود سے کچھ سوال کیجئے مثلاً اپنے حلقہ احباب کو اپنی نظر سے جانچئے کہ آیا موجودہ حلقہ احباب کے ساتھ آپ خوش ہیں۔ دوستوں کے ساتھ کو اپنی ناگوار گزرتے ہیں، گھر میں کسی سے اُن سخن تو نہیں ہوئی جس کی وجہ سے گھر کے کشیدہ ماحول میں داخل جانے کو دل نہیں چاہتا؟ آفس میں کوئی ایسی بات نہیں جس کی وجہ سے آفس میں کام کے دوران اکٹھا ہونے لگتی ہے؟ اپنے مسئلے کی اصل جڑ تک خود پہنچا جاتا ہے تاکہ ناخوش رہنے والی وجوہات تلاش کی جاسکیں۔

یوں تو اس سیشن میں ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کو کہاں جانا چاہئے، کتنے بجٹ میں کس ملک کی سیر کی جاسکتی ہے اور سیر پائوں پر جانے سے پہلے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی ہیں۔ وغیرہ وغیرہ



اس مرتبہ ہم ان لوگوں کے لئے کچھ نہیں دیں گے جو اپنی روٹین لائف سے تنگ آچکے ہیں اور کبھی کبھار نئے کچھ کرنے نہیں چاہتے۔ آرزو وہ ہوں جیسے کا ق سب کو ہے اور ایسی صورت میں کہ جب آپ پر ذمہ داریاں بہت ہوں تو کسی اضافی خرچے کے بغیر آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ جیسے کہ روزانہ ہی آپ چھٹیاں منارہے ہیں اور وہ بھی بغیر سوٹ کیس پیک کیے ہوئے۔

سال کے درمیان بیشتر لوگوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ اب بس کچھ نہیں کرنا۔ جاب بھی چھوڑ دینی چاہئے اور گھر پر رہ کر آرام کریں گے، خوب کھائیں گے کھوئیں گے اور دوست احباب کے ساتھ وقت گزاریں گے۔ اس کے بعد کبھی جا کر کوئی ایسی جاب تلاش کریں گے جو کم درجہ کی ہو۔ جس کا فیکچ اچھا ہو اور سولتیں زیادہ ہوں، یہ احساسات ان لوگوں کے ہوتے ہیں جو کام کو خود پر بہت زیادہ سوار کر لیتے ہیں۔ نہ چاہتے ہوئے کام کرتے ہیں یا ان کا حلقہ احباب اتنا وسیع ہوتا ہے کہ وہ کام کے ساتھ انہیں بھی وقت دینا چاہتے ہیں اور اسی تک دو دو میں وہ پریشان رہتے ہیں۔ کسی بھی کام میں پورے دل کے ساتھ اکیلے ہونا پڑتا ہے ورنہ انسان پریشان اور بے چین ہی رہتا ہے۔

سال کے درمیان جتنے میں خود کو تازہ کرنے کے لئے ضروری نہیں کہ دوستوں کے ساتھ پیک پر جایا جائے۔ شاپنگ کی جائے۔ گیت نوٹیکر اور رنچ کریں یا پھر کسی ملک یا شہر کی سیر کا پلان بنایا جائے۔ اپنے اندر سے نامیدی اور ناامیدی کو ختم کریں اور یہ سمجھیں کہ کام زندگی کا حصہ ہے۔ اگر کچھ دن انسان گھر بیٹھ جائے تو اس روٹین سے بھی اکتا جاتا ہے۔ اسی لئے کام اور زندگی میں توازن رکھنا چاہئے اس طرح آپ کو کبھی ایسا محسوس نہیں ہوگا کہ کام چھوڑ چھوڑ کر کبھی کبھار نہ بھرنے نکل جانا چاہئے۔ زندگی میں عدم توازن ہی سب سے بڑا غلاء بنتا ہے۔ روٹین لائف سے ہٹ کر بھی کچھ کام کریں۔ جب وقت ملے دوستوں اور احباب کے ساتھ گھیں ماریں، اپنے تجربات شیئر کریں۔ گھر والوں کے ساتھ ان کے کام میں ہاتھ بٹائیں کسی مین پسند کام یا مشغلہ اپنائیں اور کچھ وقت اللہ کے لئے مخصوص کر دیں۔ یہ چھوٹی، چھوٹی چیزیں انسان اور زندگی میں رشتہ قائم رکھتی ہیں جو لوگ خود کو تنہا کر لیتے ہیں وہ جلد زندگی اور روٹین لائف سے اکتا جاتے ہیں۔

خود کو سمجھئے:

ہر انسان کے مفادات، خواہشات اور پلاننگ علیحدہ ہوتی ہیں، سب مختلف انداز میں سوچتے ہیں اس سب کے لئے زندگی گزارنے کا ایک فارمولہ ای ایلائی نہیں کیا جاسکتا۔ انسانی کمسنری اور بانیولوجی کے ساتھ اس کے دماغی تخلیقات بھی مختلف ہوتے ہیں۔

کیا جامتہ میں آپ؟

یہ سوال مجھ سے دن میں کئی بار کریں، مجھ کو پسند نہیں یا جن کاموں کو کرنے سے آسودگی ملتی ہے انہیں وقت دیں اور پھر نتیجہ اخذ کیجئے کہ آپ کی خوشی کس میں ہے۔ پینٹنگ، ڈرائنگ، ڈرائیو، سونگ، گارڈننگ، کونگ، فیشن ڈیزائننگ یا کچھ بھی جس کام میں دل لگے اسے روزانہ کریں، کسی پرانے دوست کا خیال بار بار تکرتا ہو یا اس سے ملنے کا دل چاہتا ہو تو یہ بھی کر کے دیکھ لیجئے۔ اس طرح آپ کو یہ جاننے میں آسانی ہوگی کہ آپ آخر کیا کرنا چاہتے ہیں؟ ہر پہلے اپنی ذات کے لئے خود سے ایک اپوائٹمنٹ لیجئے اور گھنٹہ دو گھنٹہ اپنے ساتھ گزار دیں۔ یہ طرز عمل بہت سے مسائل کا حل ہے۔ جب ایک مرتبہ آپ یہ جان لیں گے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں تو پھر خود بخود روزانہ وہ کام آپ کی روٹین میں شامل ہوتا جائے گا۔

خود سے رابطہ کریں:

روزمرہ زندگی کے ساتھ گزارنے کے لئے کچھ وقت جب آپ اپنے لئے مستعار لینا شروع کر دیں گے تو وہ آپ جانتے جائیں گے کہ آپ نے باقی میں کیا کچھ کھویا ہے۔ کبھی اپنی خواہشات اور احساسات کو بانٹیں چاہئے۔ چاہے رشتہ جو بھی ہو اسے پورے دل سے نبھائیں اور کیونکیشن کیپ نہ آنے دیں۔ موجودہ دور گھر میں بیٹھے کا نہیں ہے اگر آپ کے پاس اچھی ملازمت ہے، گھریلو بھاری بھانت، سعادت مند ہیں تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیجئے اور زندگی کو ضائع مت کیجئے۔ جب بھی طبیعت میں اداسی شامل ہونے لگے تو خود کو اپنے پسندیدہ کاموں میں مصروف کر لیں۔ فطرت سے قریب رہیں کیونکہ یہ قدرتی طور پر انسان کے اندر طمانیت کا احساس ابھار کرتی ہے۔ اگر غیر شادی شدہ ہیں اور قریبی رشتے داروں میں بیٹے موجود ہیں تو ان سے دوستی کر لیں۔ بچوں کی مصروف حرکتیں ذہن کو مطمئن دیتی ہیں اور انسان خود کو ہلکا چمکا محسوس کرتا ہے۔ ہر کام سے دل اکتانے لگے یہ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب آپ نے بہت سارے کام وعدے اور حصار چھوڑ کر ہوں اور انہیں پورا کرنے کا محسوس نہیں کیا کہ میں لگ گئے ہوں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے جب شدت سے یہ خیال آتا ہے کہ ہم جو کر رہے ہیں وہ ہمارے لئے نہیں ہے یا غلط ہے۔ اس کے علاوہ موڈ، مزاج بگڑنے لگتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ ہر کام کو وقت پر انجام دینا اور وعدوں کو نبھانا چاہئے تاکہ جب انسان پیچھے مڑ کر دیکھے تو اسے کوئی سختی سوچ اپنے حصار میں نہ لے سکے اور وہ اپنے باقی کو حال کی طرح آسودہ پائے۔

آسانیاں ڈھونڈیں!

مشکل راستوں سے گزر کر زندگی گزارنا جاسکتی ہے مگر اسے بھرپور طرح جیتنا نہیں جاسکتا۔ ذرا خود کو ٹھونٹ لے لیں ایسا تو

جھلک کے ساتھ تازہ ہوا کا جھونکا تروتازگی عطا کر دے تو یہ لمحہ شاید آپ روزانہ پانا چاہیں گے۔ کسی دوست کی کال آئی اور اس نے آپ کے بارے میں کوئی اچھی بات یا تعریفی کلمات کہے تو احساس بھی خوشی دیتا ہے۔ آفس میں کام کی تعریف ہوئی یا کوئی گفٹ آپ سے کہا "آج تو بہت اچھی لگ رہی ہو" یہ چھوٹی چھوٹی باتیں روزانہ بہت سے لوگوں کے ساتھ رونما ہوتی ہیں اُمات دن کے اختتام پر اپنی ذاتی ڈائری میں دن بھر کی روداد لکھنے سے بہتر ہے یا دیکھنے کہ آج آپ کو کون ہاتھ سے خوشی ملی یا وہ کون سے کام ہیں جن کی انجام دہی نے آج آپ کو شہساز رکھا۔ ہفتے کے اختتام پر گزرے دنوں کا جائزہ لیں اور دیکھیں روزانہ ایسا کون سا کام یا بات تھی جس نے زیادہ تر آپ کو خوشی دی۔ اس طرح آپ ایک مہینے میں یہ جان سکیں گے کہ آپ کو کون کون سے چیزوں سے آسودگی ملتی ہے۔ دل و دماغ کو تروتازہ کرنے کے لئے چھٹیوں پر کبھی گھومنے پھرنے یا تازہ کاری نہیں ہے۔ جو سچے رشتے اور اچھی باتیں آپ کے آس پاس موجود ہیں وہ آپ کو روزانہ خوش رکھ سکتی ہیں بس ان کو برتا سکیں۔

خواب دیکھنے:

انسانی دماغ میں اس قدر پیچیدگیاں ہیں کہ عام انسان اس کو سمجھنے سے قاصر ہے۔ ماہرین صحت کہتے ہیں کہ آنکھیں بند کر کے کچھ دیر یہ سوچا جائے کہ ہم اپنے پسندیدہ مقام پر ہیں ساحل سمندر، گلی گلی پر چل رہے ہیں۔ امکانی ڈانچہ بنگ کر رہے ہیں سوئٹنگ پول میں ہیں دوستوں کے ساتھ لٹے ہوئے یا ہوائی جہاز میں بیٹھ کر تفریحی دورے پر جا رہے ہیں تو یہ خیالات دماغ میں Endorphins اور Serotonin کی تیکڑی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور انسانی موڈ مزاج میں خوشگوار تبدیلی آنے لگتی ہے۔ اب اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ ہر وقت ہوائی قلعے بنائیں یا خود کو کسی سلطنت کا بادشاہ تصور کر کے آفس میں کام کے دوران زیر لب مسکراتے رہیں۔ چاہے کچھ کہ آس پاس موجود لوگ آپ کو شبلی سمجھنے لگیں بس یہ یاد رکھیں کہ آپ روزانہ خود کو کسی بھی ملک یا پسندیدہ مقام کی سیر پر لے جاسکتے ہیں۔

سیر سپاٹے کا نفسیاتی پہلو:

جب لوگ ٹول پل پھٹیاں گزار کر واپس آتے ہیں اور کچھ دن بعد روٹین کاموں میں مصروف ہو جاتے ہیں تو ان میں اداسی مزید بڑھ جاتی ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بے حد مصروف شیڈول کے بعد جب انسان کو پھٹیاں ملتی ہیں تو وہ بے حد جذباتی ہو جاتا ہے اور ان دنوں کو بھرپور طریقے سے انجوائے کرتا ہے۔ اتنا کہ وہ جذباتی طور پر جھٹک جاتا ہے لیکن یہ اسے معلوم نہیں ہوتا پھر جب وہ واپس کام پر لوٹتا ہے تو اسے سب کچھ اچھا لگ رہا ہوتا ہے وہ کافی پر جوش ہوتا ہے اور ہر کام چٹکیوں میں کرنا چاہتا ہے کیونکہ نفسیاتی طور پر فریش ہو چکا ہوتا ہے لیکن کچھ دن بعد وہ واپس پہلے جیسی صحت مند و سرگرم کا اظہار کرتا ہے کیونکہ وہ یہ سوچتا ہے کہ کھانا دن میں وہاں تھا تو یہ کر رہا تھا۔ اس دن ہم نے یہ کھا یا تھا تو میرے یہ صرغاس لے ہوتا ہے کہ لوگ خود کو کاموں میں بے حد مصروف رکھتے ہیں خود کو کام کا دباؤ رکھتے ہیں پھر جب انہیں کچھ دن کا ریلیف ملتا ہے تو وہ من پسند کام کرتے ہیں اور پرانی روٹین میں لوٹنے کی بعد پھر پہلے کی طرح کام میں جت جاتے ہیں۔ اگر آپ روزانہ خود کو خوش رکھیں اور کام اور زندگی میں توازن رکھیں تو ایسا کبھی نہ ہو۔ آپ کو خوش رہنے کی عادت ہو جائے گی اور آپ روز خود کو چھٹیوں پر موجود محسوس کریں گے۔

فہمیں کہ آپ کا دل اکثر چاہتا ہے کہ سوئٹنگ کلاسز لیں لیکن کسی کی باعث یہ کام تکمیل تک نہیں پہنچتا۔ آفس آنے جانے میں دشواری ہوتی ہے اور آپ سوچتے ہیں کہ ایک کاری لے لی جائے مگر اتنی سیوٹنگ نہیں ہو پاتی۔ ایسے بہت سے ہوائی عمل انسان تھیر کر کرتا ہے اور جب وہ بے حد تھک جاتا ہے یا رنج و مال کی کیفیت میں ہوتا ہے تو اسے یہ خواہشات ناقص یا ذاتی ہیں اور وہ سوچتا ہے کہ اس کے پاس کچھ نہیں ہے۔ یاد رکھیں انسان کو سب مل سکتا ہے اگر ارادہ مضبوط ہو لیکن اپنے آپ کو خوش اور آسودہ رکھنے کے لئے ایسی خواہشات جن کا پورا ہونا لی الحال ممکن نہ ہوں اسے خود کو آہستہ آہستہ باہر نکالیں اور نہ ساری عمر پریشان اور مضطرب رہیں گے۔ اس کے برعکس چھوٹی چھوٹی آسان چیزوں میں خوشیاں ڈھونڈیں وہ کام کریں جو با آسانی کئے جاسکتے ہیں اور اطمینان بخش ہوتے ہیں۔

اپنا ماحول خود بنائیں:

بچے جب چھوٹے ہوتے ہیں تو ان میں یہ پتہ ہوتا ہے کہ وہ کیل، کوڈر خوش محسوس کرتے ہیں اسی لئے ہر وقت کھیلنے رہتے ہیں۔ بہت سے بچے گھر میں مختلف چیزیں جمع کر کے ایسا ماحول بنالیتے ہیں جس سے انہیں خوشی ملتی ہے۔ مجھے یاد ہے



بچپن میں میں اور دیگر بچے بھائی صوفوں کے کشتور اور کشتور ایک کرے میں اس طرح لگاتے تھے جیسے چھوٹے چھوٹے کرے بنائے جاتے ہیں پھر ان کی جھٹیں بنانے کے لئے کوئی دوپٹہ یا چادر پھیلا لیتے تھے اور ان کے اندر بیٹھ جاتے تھے۔ وہاں ہم کسی فونی بین کر بیٹھتے تھے کسی خود کو کسی دیکھیں پر خیال کر کے تفریح کرتے تھے ایسا ہم اس لئے کرتے تھے کیونکہ ہمیں اس وقت تکمیل میں حرا تھا اور ہمیں جو کرنا پسند تھا وہ کام کرتے یا دیا ماحول بنانے کی کوشش کرتے تھے۔ اسی طرح انسان بھی اپنے لئے اپنی پسند کا ماحول تخلیق کر سکتا ہے۔ اس کے لئے مذکی ملک جانے کی ضرورت پڑتی ہے نہ کسی مل انٹیشن پر ایک دو ہفتے کی سیر کا ارادہ بلکہ اپنے آس پاس گھر اور آفس میں ماحول کو اس طرح سیٹ کریں جس میں آپ خوش رہ سکیں۔ وہ تھا دینے والے اضافی کام جن کی وجہ سے آپ روزانہ خود کو بے سکون پاتے ہیں ان سے جان چھڑا لیجئے۔ خود سے لے کر ایک اپنا ہنٹ میں یہ مدد کر لیں کہ آفس کا کام وقت پر ختم کر کے گھر وقت پر لوٹیں گے تاکہ فریک جام سے فیک سکیں۔ مگر کام اس طرح معمول میں شامل کریں کہ وہ روزانہ نپٹتے جائیں۔

جب کبھی دل کرے دوست سے فون پر بات کریں یا اس کے ساتھ گھومنے جائیں۔ اگر تو وہ کھانے کا دل نہیں چاہ رہا اور موڈ ہے کچھ لائٹ انٹیم کھانے کا تو دل پر جبر نہیں کریں گے اور اپنے لئے من پسند کھانا تیار کریں۔ ہونٹنگ کرتا روز روز ممکن نہیں لیکن آپ کو یہ پسند ہے تو اپنے ٹیورٹ ہوئی یا ریٹورٹ کی ٹیورٹ ریسیور گھر پر بنا کر کھانے اور کھانے کی کوشش کریں۔ اپنے اندر سے سختی سوچیں کہ باہر نکالیں جب بھی یہ محسوس ہو کہ آپ ڈپریشن میں جا رہے ہیں تو اس خیال کو جھٹک دیں اور کوئی بھی من پسند کام کریں۔ گی بات پر اتنی خوش محسوس ہوتی ہے کہ دل ڈالیں گے کہ وہ چاہ رہا ہے تو یہ بھی کر لیں کیونکہ جو لوگ اپنا دل مار کر بیٹھتے ہیں وہ جلد مر جاتے ہیں۔ وہ کریں جو کرنا چاہتے ہیں۔ دماغ آپ کے جسم کی سلطنت کا بادشاہ ضرور ہے مگر دل کی راہداری بھی تسلیم کریں۔

لحست بنالیں:

روزانہ ہم کچھ ایسے کام کرتے ہیں یا ایسے متاعذ دیکھتے ہیں جن سے ہمیں کافی دیر تک خوشی کا احساس ملتا رہتا ہے۔ آپ بچے کو اسکول چھوڑنے گئے اور کار سے نکلنے وقت بچے نے آپ کے گال پر بوسہ دے کر تعریفی کلمات کہے تو اس اچانک ہونے والے عمل کا رد عمل کافی خوش ہوگا۔ صبح بیداری پر آنکھ کھولی اور سامنے سورج کی لڑد تازگی روشنی کی ہلکی سی



عید کا موقع ہے گھر کو سجاتے ہیں

★★

مید نام ہے خوشیوں رنگ، مہک، بکوان ڈانکے، روایت اور بچے سنورنے کا..... اس دن کے لئے تیاریاں کرنا کے اچھا نہیں لگتا؟ خاص طور پر گھر کی آرائش کے لئے سینے بھر پہلے خریداری شروع کر دی جاتی ہے۔ عید کے دن دل چاہتا ہے سب کچھ نیا اور حسین ہو۔ گھر کی تزئین و آرائش میں اس کے اکثر تر کمال مل جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ فرنیچر آکسم سے لے کر ڈیکوریشن میں تک سب نیا لیا جائے بلکہ کچھ مختلف چیزوں کے اضافے سے بھی گھر میں جدت اور نیا پن پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً جلدی، جلدی پردے تبدیل کرنا، بیٹا جیب پر بوجھ ہوتا ہے اس کا حل ہم آپ کو بتاتے ہیں ڈرائنگ روم، لیوٹنگ روم، بیڈ روم یا بچوں کے کمرے کے پردوں کے میٹرل سے ہم رنگ نیٹ کے پردے لیجئے اور ان پردوں کو لائننگ (اسٹر) کے طور پر پہلے سے لٹکے ہوئے پردوں کے پیچھے لگا دیجئے۔ پردوں کو سینے کے لئے استعمال کی جانے والی ڈوریاں اب بہترین فنی ڈیزائن میں دستیاب ہیں۔ مخصوص شاہی سے یہ ڈوریاں خرید کر پردوں کو سینے کے لئے استعمال کریں۔ ڈرائنگ روم کے پردوں کے ایک طرف فنی لیس (نیل) ٹانگہ دیجئے تاکہ آپ جب پردہ پھینٹیں تو پیچھے سے نیٹ کا پردہ اور اطراف سے فنی لیس نظر آئے۔ اس طرح آپ کے پرانے پردے کی شکل بدل جائے گی۔ نیٹ کے علاوہ پٹلے گھرک والا کپڑا بھی اسٹر کے طور پر لگا یا جاسکتا ہے۔ ویسے زیادہ تر لوگ فنی پردوں کے پیچھے سفید یا آف وائٹ نیٹ کے پردے لگاتے ہیں۔ اس طرح پردوں کی جادویت مزید واضح ہونے لگتی ہے۔ کچھ عرصے پہلے تک یہ دیکھنا چاہیے اور اور باری گھر کس کے کپڑے پہنائے جاتے تھے یہ پڑھئے اگر اب بھی آپ کے کسی پرانی انجینی کس میں موجود ہیں تو باہر بڑھتی کو بلائیں اور گھر میں موجود کسی سائڈ بورڈ یا ڈیوائز کے مختلف حصوں میں یہ کپڑا چھالیں یا نیٹ یا بالکل نیا ہے اور عید کے دن مہمانوں کی توجہ مبذول کرانے کے لئے کافی ہے۔

ایسے ہی پرانے رکھے ہوئے کپڑے جن پر موتی، ستارے، کٹ دانہ یا کڑھائی کی مچی ہو انہیں کشن کورمانے کے لئے استعمال کریں۔ کشن کے اسٹائل مختلف کریں یعنی صرف چوکری نہیں بلکہ مستطیل، گول اور دل کے شپ کے کشن تیار کر لیں۔

فنی ویکس کیڑ فرنیچر کی آرائش کا ایک حصہ بن گئی ہیں خاص طور پر عید کے لئے جب خصوصی سجاوٹ کا اہتمام کیا جاتا ہے تو یہ کیڑل کی بھی کوئے پر رکھ دیجئے اور جادو بھری شمع کے ٹکڑے سے سب کو محفوظ کریں۔

صوفہ ہو یا بیڈ ایسے فرنیچر آکسم روز روز تبدیل نہیں کئے جاسکتے۔ خاص طور پر صوفہ کا گھرک دیکھ کر دل بھر جاتا ہے۔ عید پر کوئی گھر کے کاموں میں ایک کام یہ بھی نہٹائیجے کہ صوفہ کے فیرک کے رنگ سے ملنے جلتے رنگ یا کنٹراسٹ میں کشن تیار کریں۔ یہ یکسانیت کو ختم کریں گے اور نئے پن کا احساس دیتے ہیں ڈرائنگ روم میں اگر کارپٹ بچھا ہوا ہے بدلنے کی محنت کی زحمت سے بچنے کے لئے صرف اتنا کر لیجئے کہ ڈرائنگ روم کے وسط میں صوفے اور دیواروں سے ہم رنگ، وسطی قالین کرے کے وسط میں بچھا دیں اس طرح کارپٹ کا پرانا تاثر کسی حد تک کم ہو سکتا ہے۔

فنی کرشل جارا یا داڑی اور شوٹیں بھی عید کی تیاریوں میں آرائش کا کام کریں گے۔ ان میں بھی یکساں یا کنٹراسٹ (متضاد) رنگوں کا خیال رکھیں۔

یہ چھوٹی، چھوٹی تبدیلیاں عید کے دن گھر کو یکسانیت کا شکار نہیں ہونے دیتی۔ یہ بجٹ پر بھی بھاری نہیں پڑتی اور آسانی سے کسی بھی وقت کی جاسکتی ہیں۔ عید کے لئے رنگوں پر خاص توجہ دینی چاہئے۔ اس بار ہم نے عید کے لئے پرہل رنگ بنائے ہیں یہ دہر اور تازی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔



فینسی فیئر کس سے تیار کیا گیا ایک خوبصورت سائڈ بورڈ



کھنز کا یہ اسٹائل بھی اچھا ہے!



فینسی اینیولپ کاغذ کو خاص بنانے کا ہنر



اس ماہ "ہنرمند" کے صفحات پر ہم شریفہ عتیف کے ہنر کو متعارف کرا رہے ہیں۔ انہوں نے گریجویشن کیا ہوا ہے اور اپنے شوق کے مد نظر آج سے بارہ سال قبل بہت سے شارٹ کورسز کیے جن میں شل ورک، فوٹک ورک، جوت ورک، فینسی اینیولپ (الٹافٹ)، نیٹ فلاورز، جینز پیچ آرٹ، سی بی ایسٹریز وغیرہ شامل ہیں۔ تقریباً بارہ برسوں سے وہ اس ہنر کو سکھا بھی رہی ہیں گھر میں بھی باقاعدہ اس کی کلاسز لیتی ہیں۔ اس ماہ آپ ان کے "فینسی اینیولپ (الٹافٹ)" کو دیکھ سکتے ہیں کہ کس طرح عام سے کاغذوں کو محبت اور ہنر سے انہوں نے خاص شل دی ہے۔ جو دیکھتے ہیں انتہائی ٹیس اور خوبصورت معلوم ہو رہے ہیں۔

رابطے کے لیے: 0333-3220832

www.urdu novels pk.com

گھر کی خاطر سود کھ جھیلیں گھر تو آخراپنا ہے.....

ہزاروں طالب علم اب تک بین الاقوامی سطح پر اپنے آپ کو نہ صرف منوا چکے ہیں بلکہ اپنے ملک و قوم کا نام روشن کر رہے ہیں۔ آج پینسٹھ برسوں میں پاکستان جس مقام پر کھڑا ہوا ہے اس مقام پر پہنچنے میں قوموں کو سو سال یا پھر اس سے بھی زیادہ برس درکار ہوئے ہیں۔ گوکہ ہمارے ملک میں مسائل ہیں اور ان مسائل کو کمزور کرنے والے ایسے لوگ ہیں جو ہمارے ملک سے ہی تعلق رکھتے ہیں لیکن اگر ہم خود کو برا کہیں گے تو پھر یہ کیسے امید رکھیں گے کہ دوسرا ہماری عزت کرے۔

چند نرے لوگوں کی وجہ سے جو ہمارے ملک کے ناسور کی طرح ہیں ہم اپنے ملک کی خوبیوں اچھا نہیں اور خامیوں کو اس کی خاطر دیکھتے ہیں۔ دلیانی قربانوں کو نہیں بول سکتے جو ہمارے بزرگوں نے اس وطن عزیز کی خاطر دیں۔ قربانیاں آج بھی اس ملک کے لئے دی جا رہی ہیں پہلے اس ارض وطن کو حاصل کرنے کے لئے دی گئیں اور آج اس ماور وطن کو بچانے کے لئے دی جا رہی ہیں۔

کسی بھی ملک کی ترقی میں ملک کے نوجوان سب سے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں کیونکہ ان میں جذبہ 'قوت' 'قوانانی' صلاحیت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگر ہر نوجوان اس بات کا ارادہ کرے کہ وہ اپنی جگہ رہے ہوئے ملک کی ترقی کے لئے بہت بڑا نہ کسی لیکن کچھ ضرور کرے گا کہ جس سے اس کے وطن کو اور لوگوں کو فائدہ ہو سکے تو یہی بہت فرق پڑے گا۔ آج ہم فرقہ وارانہ فسادات میں گھرے ہوئے ہیں۔ آپس میں لسانی، صوبائی، قصبہ کا فساد ہیں۔ آپس میں ہی ایک دوسرے کے دشمن اور دست و گریباں ہیں۔ یہ سب صرف اس لئے ہو رہا ہے کہ دشمن اور عالمی قوتیں اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ اس قوم میں جذبہ کی کمی نہیں اگر یہ ایک ہو گئے تو میرا مین ان کو بچھا ڈالنے کی قوت رکھتے ہیں اس لئے اس نے ہم میں سے چند بڑے لوگوں کو بچا جو ہم میں باہمی تفرقے پیدا کر سکیں، ہمیں صوبائی اور قصبہ میں اچھا کرنا ایک دوسرے سے دور رکھیں۔ یہی وہی خطرات سے بچنے کے لئے فوج کو جو بہت قوت بخوار ہے لیکن اندرونی خطرات کا مقابلہ کرنے کے لئے ہمیں خود اپنا محاسبہ کرنا ہوگا۔ آپس کے اختلافات، تفرقوں، کدورتوں کو ختم کرنا ہوگا تاکہ ہم ایک قوم بن کر رہ سکیں اور ہم صرف اور صرف پاکستانی کہلائیں نہ کہ سندھی، پنجابی، بلوچی، پشتون، مہاجر کہلائیں۔ ہمارا جذبہ خاص کر نوجوانوں کا 14 اگست کی رات صرف اور صرف مسز کوٹ پر فخرے لگانے، ہائیک کے سائیکس کال کر مسز کوٹ پر شہر چانے، آتش بازیوں کرنے، جھنڈیاں لگانے تک محدود نہیں ہونا چاہئے بلکہ یہ جذبہ سارا سال رہنا چاہئے اور ملکی طور پر کچھ کرنا چاہئے۔ ہم مسلم کے خراب ہونے کا شہوہ تو ضرور کرتے ہیں لیکن خراب مسلم کو ٹھیک کرنے کا نہ تو بھی ارادہ کرتے ہیں نہ ہی اس کو ٹھیک کرنے کے لئے عملی طور پر کام کرتے ہیں۔ آپس کے لڑائی، جھگڑوں میں اپنے ہی ملک کی الماک کا نقصان کڑا لے لے ہیں 'آگ لگاتے ہیں' مسز کیس بند کر دیتے ہیں لوگوں کی گاڑیوں اور عمارتوں کو نقصان پہنچا ڈالتے ہیں جب ہم اس ملک کو بچانے کے لئے خود ہی جانی تو ہم کیسے ان لوگوں سے لڑنے کا حوصلہ پائیں گے جن کی آج سے نہیں برسوں کے ہمارے ملک پر نظر لگی ہوئی ہے۔ خدا ارادے ملک کی عزت کرنا کیسے اور ان لوگوں کو ضرور یاد کیجئے جنہوں نے اس ملک کے لئے اپنی جان، مال، عزت تک کی قربانی دے ڈالی اور آج بھی اس ملک کی حفاظت اور بقاء کے لئے ہزاروں لوگ جان دے رہے ہیں یہ بھی اسی ملک کے پاس ہیں جتنا ہمارا ملک ہے اتنا ہی ان کا بھی ہے جو بچانے ہمارے وہی ان کی بھی ہے تو کیا وجہ ہے کہ وہ اس ملک پر کوئی آج نہیں آنے دیتے اور خود پر سب کچھ جھیل جاتے ہیں کیونکہ وہ اس ملک سے بے پکار کرتے ہیں اور اس کی آزادی کی قدر کرتے ہیں۔

اس برس جب 14 اگست آئے تو ہمارے مسلمان کے باہر کت مینے میں اپنے ملک کی سلامتی اور امن و آشتی کے لئے خصوصی طور پر دعا کریں اور اس بات کا اعادہ کریں کہ ہم اپنے وطن کی عزت کریں گے اور اس کو ضرور دیں گے جو ایک دھرتی ماں کا حق بنتا ہے۔ جب سب اپنا اپنا حصہ ڈالیں گے تو یہ ملک ترقی کی ان منازلوں کو چھوئے گا جن ملکوں کی ترقی کو دیکھ کر ہم رشک کرتے ہیں اور اس بات پر ضرور فخر کیجئے کہ اب تک پاکستان نے جو ترقی کی ہے وہ اپنے مل بوتے اور عوام کی طاقت کی بنیاد پر ہے۔ اسی طاقت اور جذبہ کی اب پہلے سے کہیں زیادہ اشد ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو سما سلامت اور قائم و دائم رکھے (آمین)

نقطہ: عطیہ خان، کراچی

قارئین یہ سنیو آپ کا ہے اس کے لئے ہمیں ہر ماہ آپ کے تجربات و واقعات درکار ہوتے ہیں اگر آپ کسی مسئلے کی نشاندہی کرنا چاہتے ہیں یا پھر کسی ذاتی مسئلے کو اس صفحے کے ذریعے دوسروں کے لئے راہ راست بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں، ماہ لکھ بھیجئے جو آپ کہنا چاہتے ہیں!!

ذیرالذہن میں "آپ کا صفحہ" میں کوئی ذاتی تجربہ یا مسئلہ پیش کرنا نہیں چاہوں گی بلکہ آج میں اپنے ملک کی عوام سے کچھ کہنا چاہتی ہوں۔ اس برس 14 اگست ماہ رمضان میں منایا جائے گا اور یہ پاکستان کا پینسٹھواں جنم دن ہوگا۔ آج سے پینسٹھ سال قبل 1947ء میں جب ہم نے اس ارض وطن کو حاصل کیا تو ہم خالی ہاتھ تھے لاکھوں مہاجرین ہندوستان کی سرزمین سے اس پاک سرزمین کی طرف یہ امید وادار ایمان لے کر ہجرت کے لئے نکلے کہ ہمیں کچھ نہیں چاہئے سوائے اس زمین کہ جہاں ہمارا دین، عزت و حرمت، آزادی قائم و دائم رہ سکے۔ اسلامی تاریخ کے اعتبار سے 27 رمضان کی مبارک رات کو جب اعلان آزادی کیا گیا اور لوگ جوق در جوق اپنا سب کچھ چھوڑ چھا ڈ کر اس ارض وطن کی جانب روانہ ہوئے تو بہت سے مہاجرین ایسے بھی تھے جنہوں نے عید کے دن ہجرت کی۔ تاریخ گواہ ہے کہ دنیا کی سب سے بڑی ہجرتوں میں اس ہجرت کا شمار ہوتا ہے کہ جس میں ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لئے لوگوں نے اپنا مال و اسباب، جائیدادیں، الماک یہاں تک کہ جان و عزت تک قربان کر ڈالی اور وہ قحط و محنت میں رہنا کی سہرا ہی نہیں ایک ایسے زمین کے ٹکڑے کی طرف روانہ ہوئے جہاں ان کے لئے اس وقت کچھ بھی نہیں تھا۔ آزادی کے اعلان کے ساتھ ہی جس خوریزی کا آغاز کیا گیا اس کی مثال نہیں ملتی۔ ہمارے بزرگ جوانی آنکھوں سے یہ سب دیکھ کر آئے ہیں بتاتے ہیں کہ راستوں میں جا بجا بکلی ہوئی لاشیں، پتائی قہیں کہ کس پیرودی سے انہیں صرف اس لئے مارا گیا کہ ان کی زبان پر پاکستان زعمہ واد کا نعرہ تھا۔ کوئیں جوان بڑکیوں اور عورتوں کی لاشوں سے بھرے پڑے تھے جنہوں نے اپنی عزت و ناموس کو بچاتے ہوئے کہ ہمدرد سکھ اپنے ساتھ نہ لے جائیں خود بخوبی کرنے کو ترجیح دی۔ جو زمینیں وہاں سے لاہور کے لئے روانہ ہوئیں انہیں راستے میں ہی مسکوں نے دروے کی کاٹنا نہاتے ہوئے گاڑیوں کی طرح کاٹ ڈالا۔ اعلیٰ سطح انصافی کا تذکرہ کیا جائے تو الماک و وسائل کی تقسیم ٹھیک طرح سے نہیں کی گئی جو کئی گنی اسے ناکارہ بنا کر دیا گیا۔ ملک کے بیشتر حصوں میں جو صنعتی پٹیں تھیں ان کی مشینوں کو جام کیا گیا یہاں تک کہ خزانے کی دھن لئے والی رقم کو بھی ہندوستان نے رک لیا جس حالت میں یہ ملک بنا کر قحط و محنت کے حوالے کیا گیا اس پر ہندوستان کے بہت فخر و دگر ہے کہا کہ مشکل ہے کہ یہ ملک چھ ماہ بھی چل پائے۔ لیکن یہ ملک کٹے کے نام پر بنا تھا اس کے وجود میں لاکھوں شہیدوں کا خون شامل تھا یہی وجہ ہے کہ جب ایک نو چھوٹا ملک اپنے پیروں پر کھڑے ہونے کے قابل ہوا تو اس ملک میں چار کے بجائے بے حساب شوگر ٹرکیں، صنعتی پٹیں میں بے پناہ اضافہ ہوا شہر و شہر کا ڈن دیہات آباد ہوئے۔ آج یہ ملک طاقتور اور جدید اسلحے سے لیس فوج رکھتا ہے۔ اسلامی ممالک کی پہلی اور دنیا کی آخیں ایٹمی قوت کہلاتا ہے۔ اسی ملک نے اس ملک سے جنگ میں فتح حاصل کی جس نے اس ملک کے چھ ماہ چل پانے کی دشمن کوئی کڑی تھی۔ پاکستان نے ٹھیکوں میں چاہے وہ کرکٹ کا میدان ہو یا پاک کا یا پھر اس کو شاکستھل جس کے بادشاہ جہانگیر خان اور جان شیر خان کے نام سے لوگ پاکستان کو جاننے لگے ہر میدان میں اپنا سکھ بچایا۔ اسی ملک میں ایڑھی جیسی شخصیت نے اٹھ کر سیکھ کی عوام سے امداد جمع کر کے عالمی دنیا کا سب سے بڑا اسلامی ادارے کی بنیاد رکھی یہ الفاظ ابھی کے ہی ہیں کہ "دنیا میں سب سے زیادہ امداد دینے والے کوئی اور نہیں ہم پاکستانی ہی ہیں" اسی جذبے کو سامنے رکھتے ہوئے دنیا کے سب سے بہترین اور جدید سہولیات سے آراستہ کینسر اسپتال کی بنیاد مہرمان خان نے رکھی تھی پاکستانی عوام نے جذبے سے سرشار ہو کر دل کھول کر مدد کرتے ہوئے دنیا کا پہلا جراثیمی ہسپتال بننے میں اہم کردار ادا کیا۔ کبھی نہیں دنیا بھر میں ہمارے ملک کے حوالے سے یہ دھول مٹا جاتا رہا کہ پاکستان میں تعلیم کی کمی ہے اور جو لوگ تعلیم سے آراستہ ہیں وہ بین الاقوامی اسٹینڈرڈز پر نہیں اترتے لیکن دنیا نے دیکھا کہ اس طرح کریم برعادہ جیسی بچی نے دنیا کی سب سے کم عمر بائیکر و موٹو انجینئر ہونے کا اعزاز پایا۔ کبھی نہیں اس جیسے

اس عید پر پھولوں سے گھر کو سجائیے

تحریر: سحر بٹ

عید کے تہوار پر گھر کی صفائی ستھرائی اور چارٹ پوز اور تاجے پہننے کی پوری کوشش کی جاتی ہے کہ عید کے دن گھر خوبصورت اور پر رونق دکھائی دے۔ عید سال کا سب سے بڑا تہوار ہے، ہم جہاں اپنی ذاتی تیاری کے لئے خود دل کھول کر اہتمام کرتے ہیں وہیں گھر کی سجاوٹ کے لئے بھی محنت کئے جاتے ہیں، کہیں پرچی سیدھیٹ، ٹیشن کور سینے یا خریدے سے جادے ہوتے ہیں تو کہیں نئے قالین اور پردے کی خریداری کا سوچا جاتا ہے۔ آج ان تمام تیاریوں میں ایک نئی تیاری کا اضافہ کرتے چلیں جس کی وجہ سے عید کے دن نہ صرف آپ کا گھر مینے کا بلکہ ہر رونق دکھائی دے گا۔ جی ہاں! ہم بات کر رہے ہیں گھر میں موجود پھول اور پودوں کی!!! عید پر ان کو بھی توجہ دے کر رونق دے دیں۔ عید سے ایک دن قبل تمام پودوں کو پانی کا چھڑکاؤ کر کے اچھی طرح دھو دیں تاکہ ان پر جی ہوئی گرد و غبار صاف ہو جائے اور وہ اپنی اصل شکل اور نعمت کے ساتھ پہنچے لگیں۔ ہریالی آنکھوں کو شگفتہ اور سکون فراہم کرتی ہے۔ عید کی صبح پودوں کی صفائی اور دھلائی آپ کے کام میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے اس لئے یہ کام چاند رات کے دن ہی مثلاً لیجئے۔ سب سے اہم بات عید کے دن گھر کی سجاوٹ پر بھرپور توجہ دی جاتی ہے لہذا ڈرائنگ روم، کچن، امیر یا درگاہ کی ٹیبل پر پھولوں کے گھداں ضرور رکھئے۔ اس بار آپ تازہ پھولوں کی ٹھنیاں شیشے کے گھداؤں میں ڈال کر ان جگہوں پر رکھئے تاکہ تازگی کے احساس کے ساتھ ماحول میں خوشبودار ایک ٹیپن محسوس ہو سکے۔ بازار میں یا آسانی دستیاب پھولوں میں گلاب اور نرگس ہے ان دونوں کی خوشبو ماحول کو مطہر کر دیتی ہے لیکن اس بار دوسرے پھول بھی لیجئے جن میں ڈیڑی، سورج بکسی، کارنیشن اور گلاب کے دوسرے رنگ شامل ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ ہر طرح کے پھول ایک ہی جگہ پر نہ رکھئے ہمارے یہاں انگوں کے فنجوں میں یہ بات موجود ہوتی ہے کہ ڈیڑی، پھول گھداں میں موجود ہوں تو اس سے خوشبودار نظر آئے گی۔ جبکہ اب ایسا ہر گز نہیں ہے اگر کسی گھداں میں کسی ایک ہی قسم کے پھولوں کی ٹھن ہے یا پانچ ٹھنیاں ڈال دی جائیں تو وہ بھی خوبصورت دکھائی دے سکتی ہیں۔ جیسے نرگس کی ٹھنیاں اس کے علاوہ ڈیڑی یا کارنیشن بہت سے رنگ اور اقسام ہیں انٹس عید کے دن آرائش کے طور پر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

تازہ پھول دیر تک باہر ہیں تو ان کی تازگی ختم ہونے لگتی ہے۔ ان کو زیادہ دیر تک اور اگلے دن تک تر و تازہ رکھنے کے لئے کچھ چیزوں پر ضرور توجہ دیجئے۔ سب سے پہلے تو پھولوں کی ٹھنیوں کو نیچے کی جانب قہقہی سے تر پھا کاٹ لیں جس Vase میں آپ ان ٹھنیوں کو ڈالنا چاہتے ہیں اس میں ٹھنڈا پانی ڈالئے اور ایک اسپرین کی گولی اس پانی میں ڈال کر پھولوں کی ٹھنیاں Vase میں ڈالیں اسپرین کی موجودگی کے باعث پھول کافی طویل وقت کے لئے تر و تازہ رہیں گے۔ اگلے دن اس پانی کو تبدیل کر دیجئے اور اسی عمل کو دہرائیں۔ پھولوں کی چٹاں خاص کر گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اس کی چٹاں جھرنے لگتی ہیں جو چٹاں جھرنے لگیں انہیں احتیاط سے علیحدہ کر دیں تاکہ اندر سے تازہ چٹاں نظر آئے لگیں۔ پانی کی اسپرے بوتل سے دھواؤ تو ان پھولوں پر اسپرے ضرور کرتے رہیں تاکہ ان پھولوں کی شادابی برقرار رہ سکے۔

پھولوں کے علاوہ اگر بات کی جائے تو گھر میں موجود پودوں میں ایسے بہت سے پودے ہوتے ہیں جو پانی میں بھی لگائے جائیں تو وہ نہ صرف بڑھتے ہیں بلکہ تر و تازہ بھی رہتے ہیں جیسے کہ Bottle plant یا Money Plant ایسا پودا ہے جو پانی میں بھی ہر بار ہر موسم کے کارنیزیا پھر گھر کی دوسری جگہوں میں کسی بھی خالی کالج کی بوتل یا پھر گلاس میں پانی بھر کر اس کی ٹھنی لگائی جاسکتی ہے۔

اس بار عید پر گھر کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے پھولوں کو ضرور شامل کیجئے کیونکہ ان کے رنگ اور خوشبودارگی کو خوشگوار بنانے کے ساتھ ساتھ سکون کا شام بھی ہیں۔ پھول اور ان کے رنگ انسانی زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں یہ دباؤ کی کیفیت کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو فریش ہونے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اس لئے خود کو مصروف رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ گھر میں پودے ضرور لگائیں اور ایسے پودے بھی رکھیں جن میں پھول اُگتے ہوں کیونکہ ان کی موجودگی کا اثر براہ راست انسانی صحت اور رویوں پر پڑتا ہے وقت نکال کر انہیں ضرور ٹھوڑا سادقت دیں۔ خیال رکھیں۔ آپ خود محسوس کریں گے کہ پودوں کے ساتھ وقت گزارنے سے زندگی میں تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے آج ہی سے اس صحت بخش اور مفید مشغلے کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیے۔



4



3



- (1) اس عید پر گرمیاں ہیں لہذا ہمدردیوں کے پھول جھانکنا چاہئے۔
- (2) گھر کی کسی کارزنمیں پر خالی جگہ یا بوتل میں کچھ پھول لگا کر رکھ دیں۔
- (3) ضروری نہیں آپ ساری کروڑی استعمال کرتی ہوں گھر میں ایسی کیل ڈھونڈ لیں جو اب قابل استعمال نہ ہو اور اس میں حسب ذوق پھولوں کی آرائش کریں۔
- (4) دیوار پر پھولوں کی آرائش بہت اچھی لگتی ہے۔
- (5) دیکھئے پھولوں سے گھر کو جانے کا ایک انداز۔
- (6) عید کے دن نمیل، رنگدان، رکنا منٹ، بھولنے۔
- (7) سبکے پھول اور سفرد رنگ کا تیل میل اچھا لگتا ہے۔

5



6



آپ کا اسٹار کیا ہے؟



برج..... اسد

23 جولائی تا 23 اگست

نشان..... شیر

عنصر..... آگ

سیارہ..... سورج

پہنڈ..... برجس اسد؛ مجدد سہ آزادی؛ سعادت؛ شہرت

ناپہنڈ..... جھوٹ؛ فریب؛ تنہید؛ عدم توجہی؛ تنہائی

شخصیت :

برج اسد سے تعلق رکھنے والے افراد تہذیبوں کو سخت ناپہنڈ کرتے ہیں ان کی قوت ارادی مضبوط ہوتی ہے یہ جس بات کو مان لیں اسے ہر صورت کر کے ہی دم لینے ہیں ان میں اپنی اہمیت قائم رکھنے کی بھرپور خواہش ہوتی ہے۔ خود کو نمایاں رکھنے کی عادت کے باعث یہ اقتدار پسندی، رجحانات میں دلچسپی لیتے ہیں۔ یہ کسی سبکی اور کم قیمت چیزوں کو پسند نہیں کرتے۔ انہیں اپنے وقار کا بے حد خیال رہتا ہے۔ یہ بہت بڑا شخصیت رکھتے ہیں لیکن کہیں نہ کہیں ان میں خود پسندی اور تکبر بھی پایا جاتا ہے جس کے باعث لوگ ان سے آسانی سے گھل مل نہیں سکتے البتہ جن کو یہ اپنا دوست بنالیں وہ ان کی خوبیاں زیادہ بھرپور طور پر جان پاتے ہیں۔ ان میں دوسروں کی خوشامد کرنے کی عادت نہیں ہوتی بلکہ یہ اپنی ذات میں گمن رہنے والے ہوتے ہیں۔ کردار اور عمل کے اعتبار سے بات کی جائے تو یہ بہت مضبوط شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ بڑے سے بڑا لالچ بھی ان کو ان کی بات سے منحرف نہیں کر سکتا۔ ان کو اپنی آزادی ہر طرح سے مزین ہوتی ہے اور اگر یہ محسوس کریں کہ کوئی ان کی آزادی کو سلب کرنا چاہتا ہے تو وہ ان کے فسطے سے بچ نہیں سکتا۔ ان کی زندگی ڈھیلے پر چلنے والی ہوتی ہے یہ بے ترتیبی کو پسند نہیں کرتے اپنا خیال رکھنے والوں میں اسد افراد کا شمار ہوتا ہے۔ جس بات کو سمجھانے کا مدد کر لیں اسے ہر صورت پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ غریبوں کی ان کی کمزوری کی جگہ ہے ان میں تجسس اور محنت کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے کچھ کرنے دکھانے کا عزم انہیں ترقی کی منازلوں تک بھی لے جاتا ہے یہ اپنی بساط سے بڑھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اپنے اصولوں کے منافی نہ تو خود جاتے ہیں نہ دوسروں کو اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ

وہ ان کے معاملات میں مداخلت کرے۔ یہ چھند ہونے کے باوجود بعض مقامات پر حمل سے کام نہ لینے ہوئے نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔ اسد افراد فراخ دل ہونے کے ساتھ بے حد جذباتی اور حساس بھی ہوتے ہیں۔ دوسروں کی غلطیوں کو جلد معاف کر دیتے ہیں اور دل میں بغض نہیں رکھتے۔

دوستی و محبت :

دوستی اور محبت کے جذبوں میں اسد افراد کشادہ دل واقع بنے ہیں یہی دوستی پسند کرنے والے خود غرضی کا مظاہرہ نہ کرنے والے دوستوں سے کسی بھی قسم کی مفاد پرستی کا خیال نہ رکھنے والے جوان کی شخصیت کا ایک روشن پہلو ہے۔ تاہم ان کی دوستیاں اس بات پر ختم ہو جاتی ہیں کہ یہ دوستوں پر عجب بھانے اور انہیں اپنے زیر اثر رکھنے کی اکثر کوشش کرتے ہیں۔ اپنے فتنے کے باعث اکثر یہ دوسروں کے جذبات کو مجروح بھی کر ڈالتے ہیں۔ مبالغہ آرائی سے کام لینے والے غلط قسم کے لوگوں میں جنس کرا کو یہ نقصان بھی اٹھاتا ہے۔ محبت اور شادی جیسے رشتے میں یہ فطری طور پر بڑا کرنے کی خوبی رکھتے ہیں ان میں ہر صورت دہانے والے وعدے کی اہمیت کو جاننے اور اس پر عمل کرنے کی خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ اپنے گھر بچوں سے محبت کرتے ہیں۔ بچوں کی تربیت کے معاملے میں سخت گیر ہوتے ہیں اور چاہے جن کراں میں بھی دشمن قائم رہے۔ یہ اپنے گھر کا بہت خیال اور تہیہ سے رکھنے کے عادی ہوتے ہیں اپنے اچھے ذوق کے باعث لوگوں میں موضوع بحث بھی بنے رہتے ہیں۔ ان میں رشتوں کو بھانے اور ان کے ساتھ جڑے رہنے کی خوبی سب سے نمایاں ہے۔

کیئرینٹر :

اسد افراد میں کسی ماحقت کے ذریعہ کام نہ کرنے کی عادت پائی جاتی ہے اپنے برج کے باعث ان میں جھکنا نہ رویہ پایا جاتا ہے جو اکثر ان کے لئے پریشانی کا باعث بھی ثابت ہوتا ہے۔ یہ کسی قسم کے دباؤ اور سختی کو برداشت کرتے ہیں بلکہ آزادی سے کام کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ انہیں ترقی کا لالچ اور کوئی بھی پرکشش پیش کش اس وقت تک متاثر نہیں کر سکتی جب تک یہ اس کے خود خواہشمند نہ ہوں۔ البتہ کاروبار میں یہ احسن طریقہ سے سنجیدگی سے کام کرتے ہیں۔ زندگی کے ہر میدان میں خوب دولت کمائے اور زندگی کی ہر آرام دہ آسائش حاصل کرنے کی خواہش انہیں محنت اور ترقی کی جانب لے کر جاتی ہے۔ اپنے عمل پر بے پروا کے ہونے کے قائل ہوتے ہیں ان کے لئے نفسیات، تہارت، نظم سازی، فنون لطیفہ جیسے چیزیں بڑا تھکات ہو سکتے ہیں۔

ان میں ملحق کی بیماریاں ہونے کا خدشہ لاحق رہتا ہے اس کے علاوہ برج اسد کے حامل افراد مٹانے کا درجہ بڑھ کی پٹی فٹنوں کا دروازہ بھارت بھی پتاریں کا بھی اکڑ سائے کرتے ہیں۔

خوبیاں :

یہ ذہین رکھنے والے ہوتے ہیں اسد افراد کے ارادوں کو چٹاوں جیسی مضبوطی حاصل ہوتی ہے۔ یہ محنت کرنے والے اور اپنے کام سے بے حد متعلق ہوتے ہیں ان میں اپنے قاصدے کے لئے کسی دوسرے کی خوشامد اور عاجز سرائی کرنے کی عادت نہیں پائی جاتی یہ روایت پسند بھی ہیں اور دمانیت پسند بھی ہیں جن سے یہ محبت کرتے ہیں اس سے بے پناہ توقعات بھی رکھتے ہیں بہت صلح جو ہوتے ہیں اور اپنے حلقہ احباب میں فیس کھار خیال رکھنے والوں میں ان کا شمار ہوتا ہے۔ یہ فراخ دل ہونے کے ساتھ زیادہ وقت انہوں کے ساتھ گزارنے کے عادی ہوتے ہیں۔ دوسروں کی خوشی میں خوش رہتے ہیں۔ مشکلات سے نہیں گھبراتے بلکہ ڈٹ کر ان کا مقابلہ کرتے ہیں۔

خامیاں :

اسد افراد میں خود پسندی کا پہلو کہیں نہ کہیں ضرور پوشیدہ ہوتا ہے یہ بلا کے انا پرست واقع ہوتے ہیں ان کی ضد کے آگے دوسروں کو ہار مانی پڑتی ہے۔ یہ جب اپنی بات منوانے پر آجائیں تو کوئی بھی طاقت ان کو ان کے موقف پر سے نہیں ہلا سکتی۔ ان کا رویہ اکثر تحسک اور جھکنا ہوتا ہے جو بعض اوقات دوسروں کو گراں گزرتا ہے۔ ان کا مود مزاج بہت تیزی سے تبدیل ہوتا ہے۔ اکثر اسد افراد اپنی تحریف کن کہ بہت خوش ہوتے ہیں یہ دوسروں کو بعض اوقات اپنے تابع رکھنے کی بھرپور کوششوں میں نقصان بھی اٹھاتا ہے۔ کہیں کہیں خود غرض اور خود پرست بھی ہو جاتے ہیں۔ گھبرانہ انداز ان کی خامیوں میں سے ایک ہے کبھی کبھی یہ انا کے ہاتھوں اپنا ہی نقصان کر ڈالتے ہیں۔ انہیں جائز تنہید بھی کبھی کبھی برداشت نہیں ہوتی البتہ ریا کاری اور دھوکہ دہی سے ان کی شخصیت بہت دور دکھائی دیتی ہے۔

مشہور اسد شخصیات :

محمد خان جونجو (وزیر اعظم)، آغا شہزاد نیکر (ایکسٹر)، مل ٹنٹن (امریکی صدر)، ڈیٹیل اسٹیل (رائٹر)، فیڈرر کا ستر (کیوبا لیڈر)، ہنری فورڈ (مصنک)، میڈنٹا (گلوکارہ)، نیل آرماسٹرڈک (ایئر سروسٹ)

کتاب کے آخر میں شیعہ دینی کتابوں کے مختلف حوالہ جات کتاب میں پیش کئے گئے جن کا ذکر کتاب کے آخر میں موجود ہے تاکہ پڑھنے والوں کو یہ طبیعتان رہے کہ وہ ایک مستند اور صحیح کتاب پڑھ رہے ہیں۔ حضرت علیؑ نے زندگی کے ہر موضوع پر جو کچھ کہا، بیان کیا، ان کے اقوال کو اس کتاب کا حصہ بنایا گیا ہے۔ اس کتاب کو پڑھ کر دین اسلام کی اصل روح اور حضرت علیؑ کی شخصیت و زندگی کو سمجھنے کا ایک موقع ملے گا ایک بار اس کتاب کا مطالعہ ضرور کیجئے۔

کھلی کتاب عبدالستار ایڈمی (سوانح حیات)

مؤلف: نجمہ روائی

صفحات: 328

قیمت: 150 روپے

ملنے کا پتہ: بیٹھل چور آف جلی کیشنر، اسلام آباد پوسٹ بکس نمبر 2105

SUNSET IN ST TROPEZ

مصنفہ: ڈیسیل اسٹیل

صفحات: 283

ملنے کا پتہ: اردو بازار

یہ ناول تین جہزوں کی کہانی پر مشتمل ہے، جن کی عمریں پچاس کے قریب ہوتی ہیں۔ یہ جہزے فیصلہ کرتے ہیں کہ گرمیوں کی چھٹیاں اس بار ساؤتھ فرانس میں موجود سینٹ ٹروپس میں گزاریں گے جس دن یہ لوگ پروگرام بنا رہے ہیں ان میں سے ایک جہزے کی بیوی ہلاک ہو جاتی ہے۔ سینٹ ٹروپس جانے کا فیصلہ اسی رات تینوں جہزوں کی زندگیوں کا رخ موڑ دیتا ہے۔ پہلے یہ تمام لوگ ایک دوسرے کے قریب تھے لیکن اسی رات ان کے ساتھ کچھ ایسے واقعات رونما ہوئے ہیں کہ ان سب میں دوریاں بڑھنے لگی ہیں۔ پھر بھی یہ لوگ فیصلہ کرتے ہیں کہ سرنے والی دوست کے لئے ہم سینٹ ٹروپس میں ضرور جائیں گے۔ جس دوست کی بیوی مرجاتی ہے وہ اپنے ساتھ ایک دوست ایکٹریس کو لے آتا ہے۔ باقی دونوں جہزوں کی خواتین اس اداکارہ سے ٹالان رہتی ہیں جبکہ مرد حضرات میں وہ مقبول ہو جاتی ہے۔ آخر کار ایکٹریس دونوں خواتین کے دل جیت لیتی ہے۔ یہ ٹرپ ان جہزوں کے لئے یوں یادگار بن جاتا ہے کہ جب سینٹ ٹروپس سے گریں تو ہر شخص اس توپا بھی رشتیں دور ہو چکی ہوتی ہیں اور یہ کچھ نہ کچھ اپنے ساتھ لے کر جا رہے ہوتے ہیں۔ ایک جہزہ امر مردانہ سے بے اولاد تھا انہیں واپس پر اولاد کی کوئی کمی ہے۔ دوسرے جہزے کے باہمی تعلقات اس قدر خراب ہو چکے تھے کہ ٹوبت طلاق تک پہنچ چکی تھی مگر یہ چھٹیاں ان کے لئے خوشیوں کا باعث بن جاتی ہیں اور یہ تمام دوست پھر سے ایک ہو جاتے ہیں۔

کون ایسا شخص ہوگا جو جمہوریتا راہی می کو نہ جانتا ہوگا۔ دنیا کے جانے مانے علاقہ اداروں میں سے ایک علاقہ ادارہ ایڈمی سینٹر کے بانی اور بین الاقوامی سطح پر تسلیم کئے جانے والی شخصیات میں ایڈمی صاحب کا شمار ہوتا ہے۔ انتہائی سادے اور عاجزی کا نیکر یہ شخصیت پچھلے کئی دہائیوں سے ملک بھر میں ”ایڈمی“ کے نام سے علاقہ ادارہ چلا رہی ہے۔ اس بار ان کی زندگی پر مشتمل کتاب کو تیسرے کا حصہ بنایا جا رہا ہے جس میں انہوں نے اپنی زندگی، مشکلات، تخیب و فراز کا کھل کر اظہار کیا ہے یہ کتاب بیک وقت انگریزی اور اردو میں شائع کی گئی تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اسے پڑھ سکیں۔ اس کتاب میں ایڈمی صاحب کی زندگی اور دنیا بھر کے کئی پیارے ادارت، معذور مسکین انسانوں کی امداد کی کہانیوں ان کے ساتھ گزرنے والے زندگی کے سبز تجربات، آتے جاتے دور حکومت کے کرداروں، ملکی و بین الاقوامی دوروں اور علاقہ کاموں کے حوالے سے ایڈمی صاحب کی یادداشتیں اور تجربات کو بہت اچھے طریقے سے بیان کیا گیا ہے۔

ایک چھوٹی سی دھڑکی سے شروع کیا جانے والا یہ ادارہ آج ملکی و غیر ملکی سطح پر کام کر رہا ہے۔ یہ ملک کا واحد علاقہ ادارہ ہے کہ جس کے پاس سب سے بڑی ایجوکیشن سروس کے ساتھ ساتھ ملکی کا پھر سروس بھی موجود ہے۔ تا صرف یہ کہ پاکستان کے ہر شہر میں اس کا مرکز موجود ہے بلکہ فعال بھی ہے۔ ایڈمی صاحب کی انسانیت کی ضرورت کے عوض اب تک انہیں کئی ملکی و غیر ملکی اعزازات ملے تو ان کا جاپا ہے تقریباً ہر دور حکومت نے ایڈمی صاحب کے کردار اور کام کو سراہا بلکہ ان کی حوصلہ افزائی، ملکی کی لیکن ان کے ذاتی تجربات اور تعلیم کو جاننے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ بے حد ضروری ہے کہ کس طرح کمسن حالات میں اس شخص نے ہمت و بہادری کے ساتھ انسانیت کی خدمت کی اور وہ کسی کے آگے جھکا نہیں!!!!

تجلیاتِ حکمت

تالیف: سید امین غلام زادہ می

ترجمہ: سید قمر عباس

صفحات: 559

ملنے کا پتہ: دارالافتاء الاسلامیہ پاکستان

کتاب: تجلیاتِ حکمت، حضرت علیؑ کے منتخب کلمات کا مجموعہ ہے۔ اس کتاب میں حضرت علیؑ کی شہرہ آفاق تصنیف ”نہج البلاغہ“ کے حوالے جات کو مدنظر رکھ کر ترتیے اور پھر ان کی تفصیل بیان کی گئی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو یہ کتاب نہ صرف سہل لگے بلکہ ان کے ذہنوں میں جو سوالات ہیں ان کے انہیں جوابات بھی مل سکیں۔ یہ کتاب 225 ابواب اور تقریباً 5,000 کلمات و حدیثوں پر مشتمل ہے۔ جن کی ترتیب حروفِ حجابی کے اعتبار سے رکھی گئی ہے۔ اس کتاب میں مذکور بہت سے پہلے موضوع کی مناسبت سے حضرت علیؑ کے مختلف خطبوں اور خطوط سے لٹائے گئے ہیں اس کتاب کے علاوہ اس موضوع پر لکھی گئی تمام کتابوں میں صرف حضرت علیؑ کے کلمات کا ذکر کیا گیا ہے۔ آپ کے خطبات، خطوط اور طویل رواہات کی طرف کوئی توجہ نہیں دی گئی لیکن اس کتاب میں ان باتوں پر بھی زور دینے کی پوری کوشش کی گئی ہے۔



انک

ڈائریکٹر: سرمد سلطان کھوسٹ

پروڈیوسر: ہمایوں سعید اور عبداللہ کادوانی
کاسٹ: ریشم، فواد خان، ٹیلیمنیر، مہرین
راشل، حسن کیلانی، نسیم راجیل

ڈرامہ "انک" جیجیگل سے شکر کیا جا رہا ہے اس وقت تاثرین میں بے حد مقبول ہے اسٹار کاسٹ کو نے کر بنایا جانے والا یہ ڈرامہ انسانی رویوں، احساسات، جذبات پر مبنی ہے۔ ریشم راجیل کی پاسداری کرنے والی لڑکی دکھائی گئی ہے جو ماں کے انتقال کے بعد اپنے باپ اور بہن کے لئے اپنا سب کچھ قربان کر کے کھرکی ہو کر رہ گئی ہے اور شادی کی عمر سے بھی آگے نکل چکی ہے لیکن اب اس کے والد کو اس بات کا احساس ہوتا ہے اور وہ اپنے

بھائی کے

اس کا رشتہ لے کر دے ہیں جو ان کی بیٹی سے مراد ہے۔ اس کم بختی ہے اور مزاج بھی الگ رکھتا ہے۔ فواد یہ جاننے کے بعد کہ ریشم کسی اور سے محبت کرتی ہے وہ اس سے شادی سے انکار کر دیتا ہے اور ٹیلیمنیر سے شادی کا خاکہ کرتا ہے جس سے باہمی رشتوں میں تخیل پیدا ہو جاتی ہیں۔ ٹیلیمنیر کو مسٹر دکنے جانے پر تالاں تو ہے لیکن بھڑکی وہ فواد سے شادی کر لیتی ہے۔ وہاں ترکی میں مہرین راجیل جو کئی برسوں سے فواد کو پسند کرتی ہے یوں فواد کے شادی ہو جانے پر شدید اضطراب اور کرب سے گزر رہی ہے۔ انک کی کہانی بچتا ہوں اور دکھوں کی کہانی ہے جیسے جیسے ڈراما سے بدھتا جائے گا کہانی میں کئی نئے موڑ آئیں گے۔ اس وقت یہ ڈرامہ تاثرین کی پسندیدگی اور توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔

www.urdu novels.com

شہر ذات

ناشر: عمیرہ احمد، ڈائریکٹر: سرمد سلطان کھوسٹ

کاسٹ: ماہیرہ خان، میکائل، ستا خوبہ بیٹ محبت
مرزا شمیمہ بیڑا

ڈرامہ "شہر ذات" عمیرہ احمد کے ہاتھ سے لکھا گیا ہے جس میں ٹیلیمنیر کی کردار ماہیرہ خان ادا کر رہی ہیں۔ ماہیرہ جو ایک خود سر اور مغرور لڑکی ہے اور خود پسندی کا شکار بھی ہے اپنی زندگی میں خوب سے خوب تر اور بہترین کی تلاش میں رہتی ہے اسی تلاش کے دوران اس کی ملاقات میکائل سے ہوتی ہے جو اسے اپنا پریکٹس آئیڈیل لگتا ہے اس شخص کے ساتھ وہ اپنی تمام زندگی گزارنے کی خواہشمند ہے جبکہ محبت (مرزا) جو ٹیلیمنیر کو پسند کرتا ہے وہ

اسے اس طرح بے لگام خواہشات کے پیچھے بھاگتا دیکھ کر پریشان رہتا ہے۔ ڈرامے میں شمیمہ بیڑا اور ایک برگزیدہ اور مہارت گزار خاتون کا کردار بھاری ہیں جو تباہیات کی والدہ اور ٹیلیمنیر کی مانی ہیں۔ وہ اپنی بیٹی اور نوکری کو دنیا داری میں گم رہنے اور دین سے دور رہنے پر سختی تو کرتی رہتی ہیں۔

ڈرامے میں تمام کردار اچھی اداکاری کے جوہر رکھ رہے ہیں۔ ڈرامے کی کہانی کافی مضبوط ہے اور آگے چل کر یہ تاثرین کو مزید اپنی گرفت میں لے لے گی۔ اس وقت کی جھلکوں میں نشر ہونے والے ڈراموں کی بھرمار میں چھاپک ڈرامے جو باپ ریشم میں ہیں ان میں "شہر ذات" نے اپنی جگہ بنائی ہے اس کی سب سے بڑی وجہ اسٹار کاسٹ، بہترین پروڈکشن، ڈائریکشن، ٹیلیمنیر اور میکائل ہے۔

کاکٹیل

کاسٹ: دوپکا پٹو کوٹ، سیف علی خان، ڈیپل کپاڈیہ، بکس ایرانی، ڈیپا پٹنی

ڈائریکٹر: ہومی ادا جانیٹا
پروڈیوسر: سیف علی خان، وحش دیہان

فلم "کاکٹیل" دو ایسی دوستوں کی کہانی ہے جو بالکل الگ مزاج کی مالک ہیں۔ دوپکا اور ڈیپا ان آپس میں سہیلیاں ہیں اور لندن میں مقیم ہیں ڈیپا کا زیادہ تر وقت دوپکا کے گھر ہی گزرتا ہے۔ ڈیپا ایک دھیمی آواز اور مزاج کی لڑکی ہے جس میں ہر وہ خوبی موجود ہے جو ایک آئیڈیل لڑکی میں ہونی چاہئے جبکہ دوپکا ایک پرجوش، زندہ دل، ہلہ گار کرنے والی لڑکی ہے۔ دونوں دوستیں ایک دوسرے سے مختلف مزاج رکھتی ہیں لیکن اس کے باوجود ان کی آپس میں بہترین دوستی ہم آہنگی پائی جاتی ہے کہانی کا ایک کردار اور سیف علی خان ہے جو سونے ایئر ٹیمپرز ہے جس سے ان کی ملاقات ساؤتھ افریقہ میں ہوتی ہے۔ جہاں یہ چشیاں مٹانے کی فرس سے جاتی ہیں۔ ڈیپا کی خویوں کو دیکھتے ہوئے سیف کو وہ پسند آ جاتی ہے یہاں تک کہ

سیف کی ماں کو بھی ڈیپا ایک پریکٹس بھوکے طور پر قابل قبول ہوتی ہے لیکن دوپکا سیف علی خان میں دلچسپی لینے لگتی ہے اور اسے یہ یقین دلانے کی کوشش کرتی ہے کہ وہ خوبیاں جو ایک آئیڈیل لڑکی میں دیکھنا چاہتا ہے وہ اپنے اندر پیدا کر لے گی۔ کہانی دلچسپ موڑ پر آ جاتی ہے اب دیکھنا ہے کہ ایک طرف تو دو سہیلیوں کی لازوال دوستی ہے تو دوسری جانب ایک ایسا لڑکا جسے دونوں ہی دوست پسند کرتی ہیں آخر جیت دوستی کی ہوگی یا محبت کی اس کو جاننے کے لئے کاکٹیل دیکھنا ضروری ہے۔ فلم کا میوزک آج کل پر مٹ ہے اور یہ فلم پسند بھی کی جا رہی ہے۔ عمیرہ اور دوپکا پسند کرنے والوں کو یہ فلم ضرور پسند آئے گی۔

بول بچن

کاسٹ: اے۔ پی۔ یو۔ کن، ایشیک بچن، آسن پراپتی

ڈائریکٹر: روہیت ستھی، ناشر: بیس ہاویل

فلم "بول بچن" ایک کامیڈی فلم ہے فلم کے ڈائریکٹر اس سے قبل گول مال جیسی پر مٹ مووی بنا چکے ہیں اس بار وہ اے۔ پی۔ یو۔ کن اور ایشیک کو لے کر بول بچن ریلیز کر رہے ہیں۔ فلم کی کہانی کسی حد تک گول مال سے ملتی جلتی ہے البتہ مزاج کا مضمر اور ایکشن کامیڈی کو فلم کا حصہ بنایا گیا ہے۔ فلم کی سب سے متاثر کن چیز اے۔ پی۔ یو۔ کن کا اسٹائل، ایکٹنگ اور انگریز الفاظ کی ادائیگی ہے جس پر تاثرین نے ہاتھ نہیں رہا ہے۔ جبکہ ایشیک کا رول بھی مزاج سے بھرپور ہے۔ فلم میں دونوں مستیاں کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم کا نام چونکہ بول بچن ہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ یہ فلم

اجتا بہ بچن سے متعلق ہے صرف فلم کے نام کی مشہوری کے لئے اس لفظ کو استعمال کیا گیا ہے۔ ایشیک کا رول ایک چھوٹے سے علاقے کے ایک ایسے ناکام شخص کا ہے جو کرنا تو کچھ چاہتا ہے لیکن قسمت اس کا ساتھ نہیں دیتی اسی وجہ سے وہ اپنی چھوٹی بہن آسن کو لے کر دوسری جگہ کارخ کرتا ہے جہاں اس کی ملاقات اے۔ پی۔ یو۔ کن سے ہوتی ہے۔ فلم کی کہانی کامیڈی سے بھرپور ہے اور فلم پر خاصا جھٹ لگایا گیا ہے۔ آج کل اس فلم کی پردوشن میں کوئی سر نہیں چھوڑی جا رہی جو لوگ گول مال، ہڈس فل جیسی کامیڈی دیکھ چکے ہیں انہیں یہ فلم بھی پسند آئے گی۔



شاعری

شاعر..... فرحت عباس شاہ

شاعر..... فیض احمد فیض

شاعرہ..... خوبرو صدیقی
غزل

سڑکیں زہر آلود مگر دیوان ہوئے
ایسا پھیلا خوف کہ دل سنان ہوئے
ظلمیں تو کیا اور بددیں تو کیا
راہیں مثل گاہ تو گھر زندان ہوئے
غیر فجر کی گردن کاٹ نہیں سکا
لوگ یہ سن کر چوٹے اور حیران ہوئے
آدم خور درمے قاریغ بیٹھ گئے
جب سے دشت پر ہل انسان ہوئے
دقت نے جانے کیسے چمکے لے
آکھیں بدل گئیں پھرے انجان ہوئے
قوسیں لوٹ کے تخت پہ بیٹھ گئے فرحت
کیسے کیسے لوگ یہاں سلطان ہوئے

قرض کاہ یار ادا کرچکے ہیں ہم
سب کچھ مٹا رہا دقا کرچکے ہیں ہم
کچھ احسان دست جنا کرچکے ہیں ہم
کچھ ان کی دسترس کا پتہ کرچکے ہیں ہم
اب احتیاط کی کوئی صورت نہیں رہی
قائل سے رسم و راہ سوا کرچکے ہیں ہم
دیکھیں ہے کون کون 'ضرورت نہیں رہی
کوئے ستم میں سب کو خفا کرچکے ہیں ہم
اب اپنا اختیار ہے جاہیں جہاں چلیں
رہبر سے اپنی راہ جدا کرچکے ہیں ہم
کچھ اپنے دل کی ٹوکا بھی شکرانہ چاہئے
سو پار ان کی غم کا گھر کرچکے ہیں ہم

مٹی سے بنے تم ہو ہلی سے بنی عورت
یعنی کہ ترقی میں اک درجہ بڑی عورت
بچوں نے قدم اس کے تھامے تو وہ چوکی ہے
گھر چھوڑنا چاہتی تھی رستے میں کڑی عورت
دامن کو تھامے بھی بھرے گی ستاروں سے
آکاش سے اونچی ہے یہ گھر میں پڑی عورت
سب تجھ کو بھل دیں گے بس اتنا سمجھ لینا
تو کیوں نہیں اُشتی ہے رستے میں پڑی عورت
دنیا کے تماشے نے چھوڑا سا رکھا جس کو
خود اپنی تماشائی ہے کتنی بڑی عورت

شاعر..... وحسی شاہ

شاعر..... صفدر صدیقی

شاعر..... امجد اسلام امجد

دل کی پوکٹ پہ جواک دے پھلا رکھا ہے
تیرے لوٹ آنے کا امکان ہمارا رکھا ہے
سائیکل بھی نہیں لیتے ہیں تجھے سوچتے وقت
ہم نے اس کام کو بھی کل پہاڑا رکھا ہے
روٹھ جاتے ہو تو کچھ اور حسین لگتے ہو
ہم نے یہ سوچ کے ہی تم کو خفا رکھا ہے
تم جسے روتا ہوا چھوڑ گئے تھے ایک دن
ہم نے اس شام کو سینے سے لگا رکھا ہے
بچن لینے نہیں دیتا یہ کسی طور مجھے
تیری یادوں نے جو طوقان افکار رکھا ہے
جانے والے نے کہا تھا کہ وہ لوٹے گا ضرور
اک اسی آس پر رواڑ دکھلا رکھا ہے
مجھ کو کل شام سے وہ یاد بہت آنے لگا
دل نے مدت سے جواک بخش بھلا رکھا ہے

شہر میں سب کو ہے بے لوث عداوت سب سے
انتقامی کریں آؤ محبت سب سے
جان کے ساتھ ہی جاتا ہے مراسم کا بھرم
زعمہ لوگ میں تو رہتی ہے ضرورت سب سے
کیا جب ہے تو کسی ٹیکہ میں کہیں مل جائے
ہم تو بے وجہ بھی کرتے ہیں محبت سب سے
ایک میں ہی نہیں تم بھی ہو میرے شامل حال
زعمہ رہتی ہے زمانے میں اُداوت سب سے
آپ کے پاس نہیں ایک دھڑکنے والا دل
صرف اسی شے کی زیادہ ہے ضرورت سب سے
اس کی عادت بھی تجھ پہ ہے زمانے جھسی
ہے آگ شہر میں جس شخص کی صورت سب سے

وہ چٹا ماضی تھا
اور یہ آنے والا مستقبل
کتنی فرق ہے دونوں میں
تم نے بھی سوچا
ماضی کی وہ یادیں
مستقبل کی امیدیں
کیوں مدہم پڑ رہی ہیں؟
مگر یقین ہے پھر سے
اپنے ماضی کو دہراؤں گا
چھوڑ کے مستقبل کے خواب
اس ماضی میں لوٹ آؤں گا

